Boxing

The Manly Art of Selfe Defense

日本拳闘倶樂部
師範 渡邊勇次郎
師範 郡山幸吉 共著

拳闘術

（ボクシング早わかり）

發行所 海外旅行案内社

緒言

ボクシング術は百數十年前英國に起り後米國佛國を始め全世界至る處に普及さるゝに至り、殊に歐州大戰以後は其の進歩發展の狀、驚く可き者があり、今では、男子に非ずとまで喧傳さるゝに至つた、然るに日本では、**ボクシング**を知らざる者は、從來之を「**メリケン**」と稱して、喧嘩の道具にのみ用ゆる闘牛的の者と誤解してゐた傾きがあつたのは遺憾千萬だが米國に於て十數年間斯術を研究して其蘊奥を極めた渡邊勇次郎氏が數年前日本拳闘倶樂部を設立し、之に東郷の名を冠せられて米國に於ける斯界の勇者たる郡山幸吉氏が來り加はつて鋭意其の發展に勉められた結果、今では數百名の門人が出來て、旭日東天に昇るが如き勢にて進運に向ひつゝある次第である。

さて「**ボクシング**」は左の點に於て理想的精神修養法なると共に又た實に理論的にも科學的にも完全なる體育養成術だ。

(一)身體の重心を保ちつゝ前後左右に、自由自在に然も俊敏隼の如く飛び廻つては、揮身の力を拳に込めて突き出す者であるから、身體全部適當に活用せられて完全に體育が養成せらる。

(二)自個の身體を安全の地帶に置きながら拳を以つて相手の急所に突撃を加ふるので一度敵の急所を突けば、大象の如き巨漢をも容易に之を倒し得る痛快極りなき護身術だ。

(三)一度競技に望まんか「倒而尚不已」の意氣もて命限り根限り戰ふ譯で觀者をして、血湧き肉躍らしめずんば止まざる者は實に**ボクシング**術だ。然れば、不撓不屈の男性的大勇猛心武士道的精神とを養成せんとするには、**ボクシング**術を學ぶに若くはない。

此の意味にて、茲に、**ボクシング**術圖解を發刊して七千萬大和民族諸氏が容易に之を理解せられ、之を學ばれる様にと志した譯だ。

大正十二年四月上旬

◉ボクシング競技の規則

土俵（リング）は八十六尺より廿四尺までの正四角形のものにして、周圍には三本の繩を張り、闘士の**リング**外に出ずるを防ぎ、競技者は靴を穿き、猿股をつけ、兩手には一定したる**グローブ**を嵌め、腰より上の急所を當るのである。一回を**ラウンド**と稱し、三分間づゝ一分間の休憩を置いて既定の回數まで試合ふものである。若し試合中一方が急所を打たれ倒されたる場合は、十秒以内に立ち上つて試合を繼續するに非ざれば**ナツクアウト**と稱して負けとなります。既定の回數に至るも**ナツクアウト**無き時は術の上手の者を勝とし、互角の場合は引き分けとなります。昔時は試合の回數等に制限なく一方が**ナツクアウト**されるまで競技した爲め一組の勝負を二日掛りで決定し

たり、四十二回戰などと云ふ長い回數の競技を成したものですが、近來は十回以外より最長試合回數を廿回と定められて居ります。競技の場合、頭突き、肘突き、投、逆及び倒れた相手を攻擊する等の事は封じられて居ります。

◉公平なる拳鬪競技

ボクシング競技は至極公平であります、即ち全世界を共通に左の八種の階級に定め、同階級の鬪士同志が試合ふ事が原則となつて居ります。

八種の階級

一、[illegible]、ウエート級(體量)一〇八斤以下
一、バンタム同　一一五斤同
一、フエーザアー同　一二二斤同
一、ライト同　一三三斤同
一、ウエルター同　一四五斤同
一、ミッドル同　一五八斤同
一、ライトヘビー同　一七五斤同
一、ヘビー同　一七五斤以上制限なし

◉日本人世界選手

ボクシングは以上の如く體量によりて階級を定め、各階級に一名づゝで全世界に八名以上の世界選手權者は居らぬのであるが、體量による競技なるが故に、體軀小なる日本人と雖も外人に對して何等遜色なく其の階級の名譽ある世界選手權を獲得し得る邦人に最も適當なる運動競技であります。又現今**ライトウエート**級以下の試合が尤も多く歡迎されて居るのであるから此の時に當り國際親善を兼ね廣く日本人を世界に紹介するに絕好の機會であります。

殊に日本人は尙武の氣質に富み加ふるに動作の敏捷なる點等に於て日ならずして必ずや此の名譽ある世界選手權を我が日本に屬せしむるは、敢て空想ではありません。此れは去る九月比利賓人**パンチ**

ヨービラ氏が米國のペーパー（フライ）級の選手權を掌握した事に依つて證明が出來ます。

◉選手ト『チアンピオン』

日本では選手とチアンピオンと區別が判然して居らない樣ですから、一寸說明を附して置きます。日本で云ふ選手は競技會へ出席するものは皆夫れで、例へば日本拳鬪倶樂部選手、關東、關西選手と云ふが如くであるが、歐米のチアンピオンなる語は其の階級の一番强いものを云ふので、同じ階級に二人のチアンピオンは、存在しないのである。だが地方には地方のチアンピオンあり、又各地には其のチアンピオンなる者が居る。故に一地方のチアンピオンが東京のチアンピオ

ンを破れば、其の人は地方のチアピンオンであると同時に、又東京の選手權を有するものである。斯の如くにして日本のチアンピオンを精選して米國のチアンピオンを破れば、日本人が其の階級の米選手權を併有し世界のチアンピオンを倒せば即ち世界のチアンピオンとなるのである。

◉拳闘家ノ報酬

ボクシングは軍隊、學校道場其他有らゆる方面に於て、流行して居るが、一方競技會に於ても各地の都市の常設館にて多きは一週三、四回少くとも一週一回の試合會を催ふし、又年に數回のチアンピオン獲得競技大會が各地に行はれ、其の都度此の人氣や實に驚く可きものにして、入場料の如きも一回の大會に數十萬圓より、數百萬圓

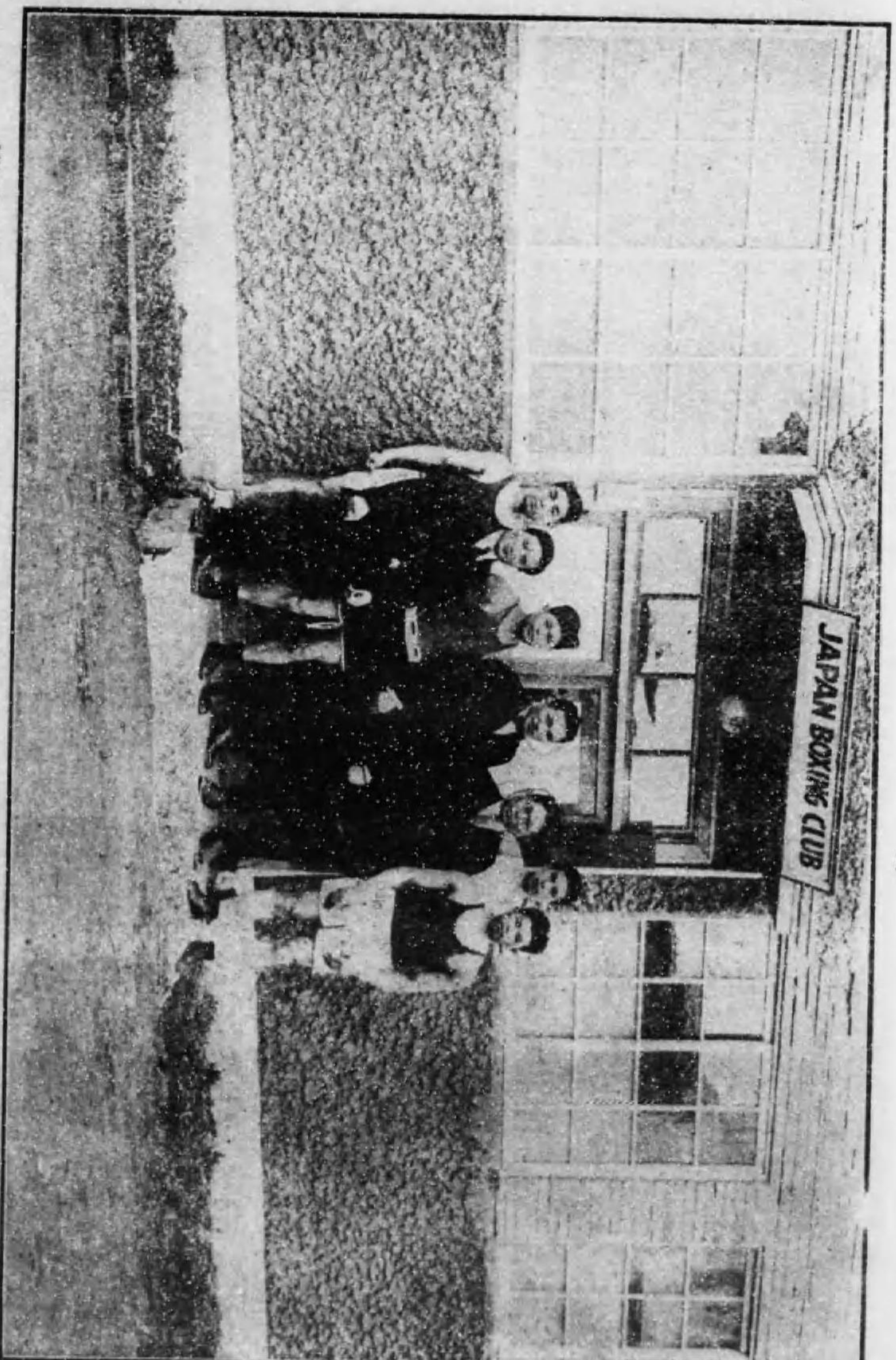
の多額に上り、到底日本で想像し難い程である。又、其の入場料の大半は毆打ちの二人間に與へらるゝものなれば、其の階級の如何を問はず有力なる選手は世界最大の報酬を得ると共に、絶大なる名譽を得るものであります。故に選手は攝生を重んじ、酒色を遠ざけて頗る、眞面目な生活をして居るものであります。

「附」昨年米國に開催されし米の**デムジイー**氏對佛の**カルパンチー**氏の試合には、入場者九萬餘、入場料十弗より百弗、其の總額三百廿萬圓、勝つた米のデ氏の報酬六十萬圓、負けた**カ**氏が四十萬圓でありました。

第一圖

日本拳闘倶樂部本部前に於ける倶樂部創設者渡邊氏と東郷
郡山師範及び日本歴史第一回の兩選手權者荻野、横山兩氏

【第二圖】

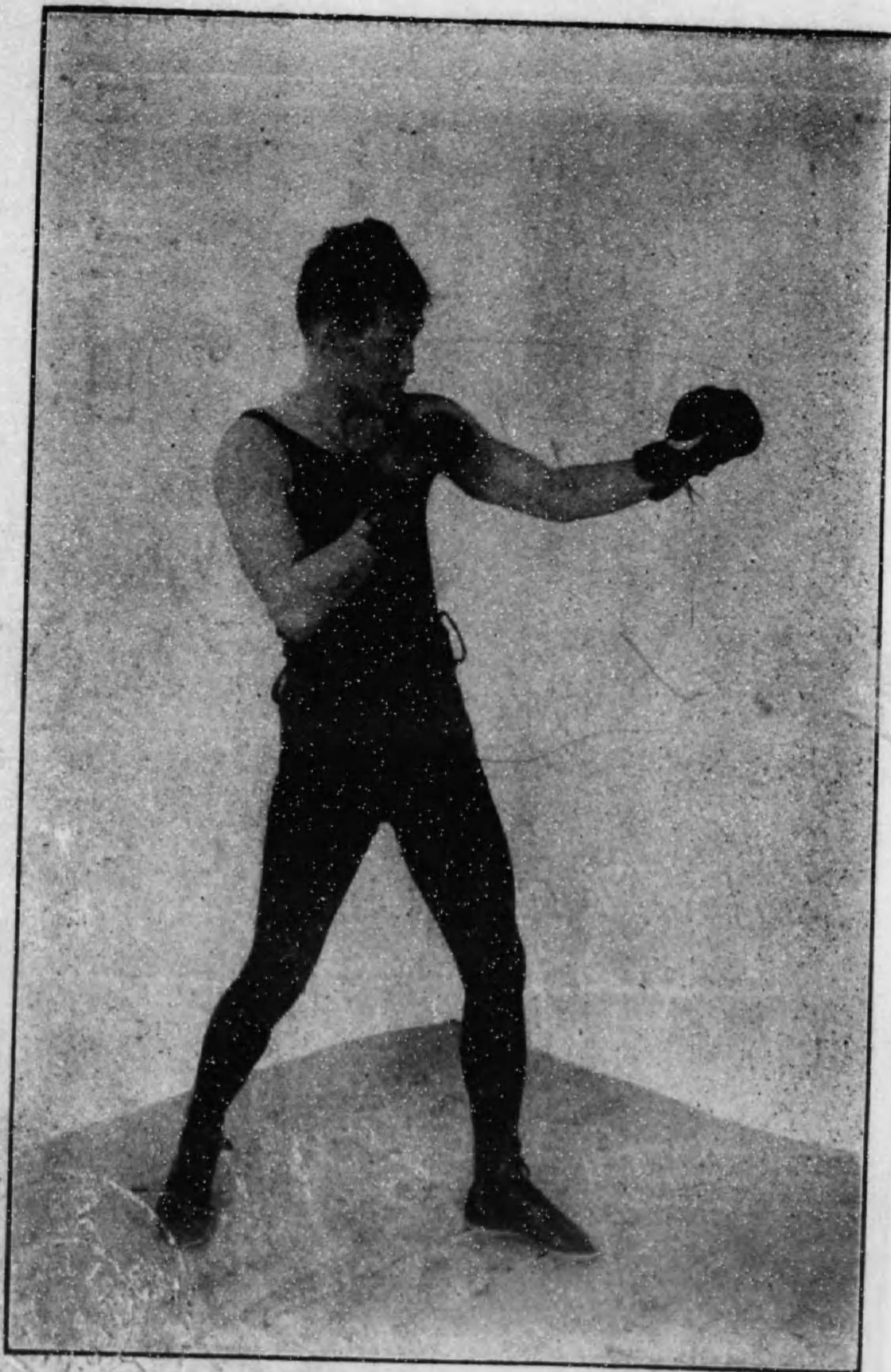
構へ

(A)足の「ポジション」左足を相手に向つて直線に出す、右足は六十乃至七十度の角度を以て一尺乃至一尺五寸の間を隔て、後方に踵を擧げて爪先に立ち、常に前後左右に活動し得べき位置に置く。

(B)上体は、對手に斜に向ける事、左手は對手の頤に向け少し曲め、右手は自身の頤の稍々下に力を入れずに、圖の如く構ふ。

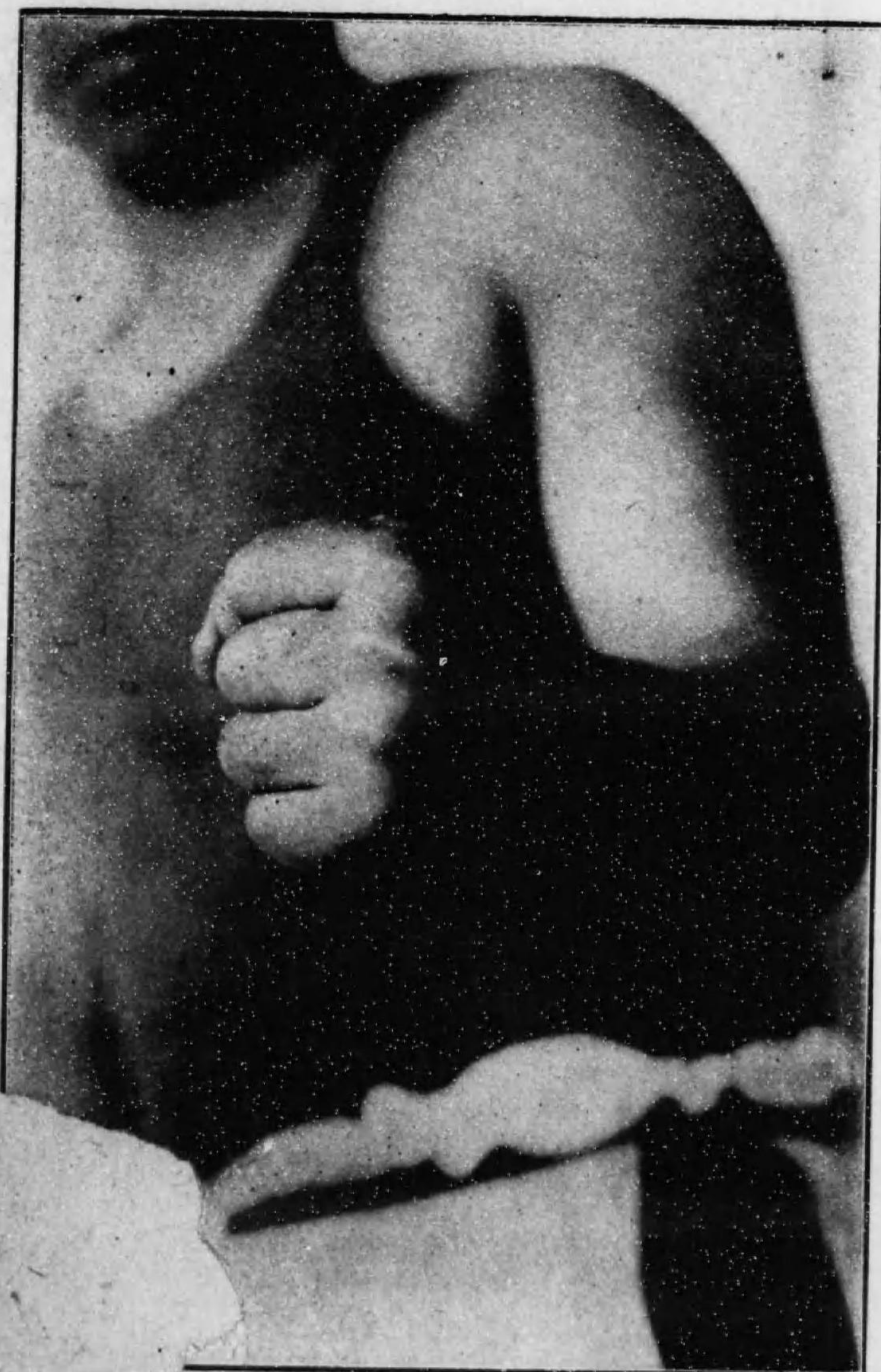
(C)顏面は對手に向け頤は稍々引き加減に構へ、眼は常に敵の目を注視す。

第二圖

第三圖

【第三圖】

手の握り方

手は常に輕く拳を握り對手の急所に當てんとする瞬間に堅く圖の如く握りしめるべし。

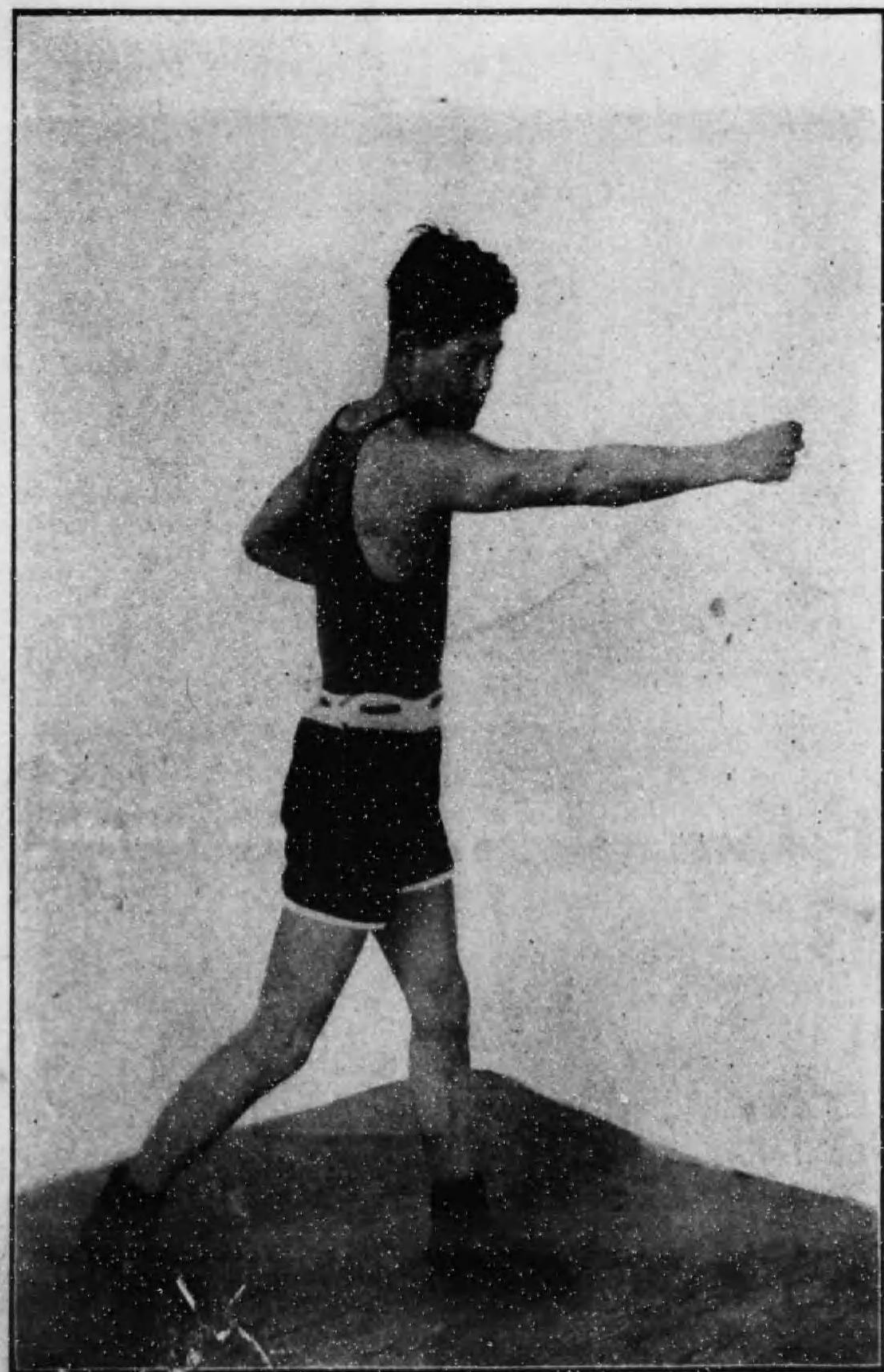
【第三圖】ノ二

拳の當て方

圖に示す拳の個所を以て當る事。

（第三圖ノ二）

【第四圖】突き出し方（ストレイトライト）

對手の隙を見出すや否や、後に引かず、左右何れの手にても、構へたる位置より直ちに揮身の力を込めて、突撃を與ふる事、但し其の場合にも決して體をくずさざること、多くの場合には、左手にて突撃を加ふる時は左足に力を集注す、右手にて突撃を與ふる場合には、左足に重心を置く事に注意すべし。

第四圖

第五圖

【第五圖】

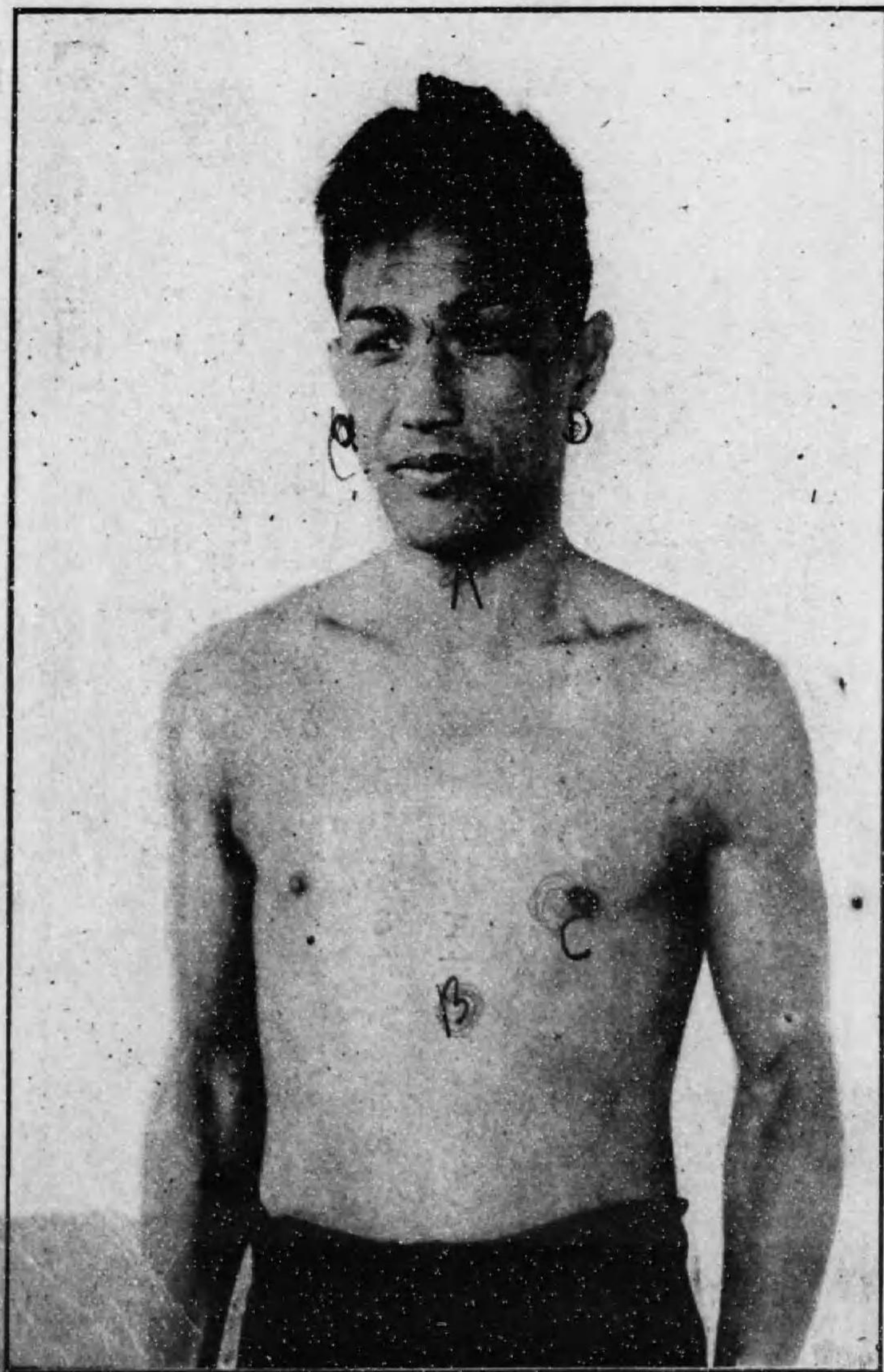
急所

急所を分らてナックアウト、及びナックダウンの二つ。
ナックアウトとは一擊の下に敵を昏睡狀態に陷らしむ。
處にして左の四個處とす。

（A）頭　（B）水月（ミヅオチ）
（C）心臟　（D）兩耳の後下部

ナックダウンとは徹底的に敵を倒すナックアウトの如く過激に非ずして一瞬間對手を倒す急所にして左の四個處なり。

（イ）頭部全体　（ロ）顏面及胸部
（ハ）肝臟腎臟　（ニ）腹部全体

第六圖

【第六圖】ナックアウト撃の修養

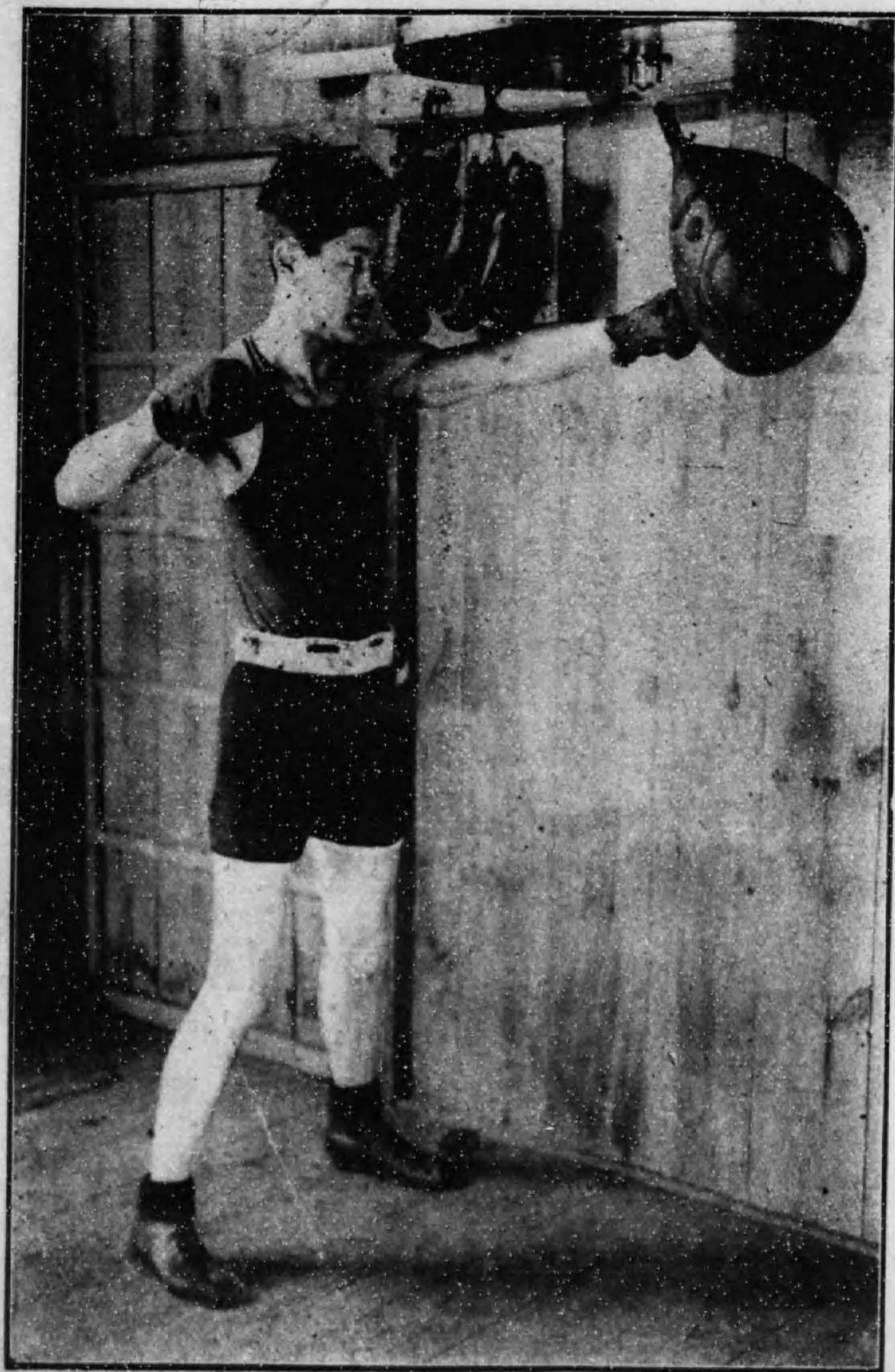
ナックアウトの急所と雖も、打撃軟弱なれば効果を奏せざるが故に、苟も拳闘家たらんとする者、及拳闘術を學ばんとする者は、此の修養の必要なるを忘る可からず。其の方法を示せば先、づ圖の如き砂袋を作りて天井より吊るし、其れを目的に左右兩手を以て述べたる如く、身体の重心を崩さずして或は近づき或は遠ざかりつゝ、揮身の力を込めて毎日三分位づゝ二三回位之を突撃する練習を成す時には、知らず〳〵の間に身体鐵の如く鍛へらるゝと共に、ナックアウトの名手となるべし。

第七圖

【第七圖】

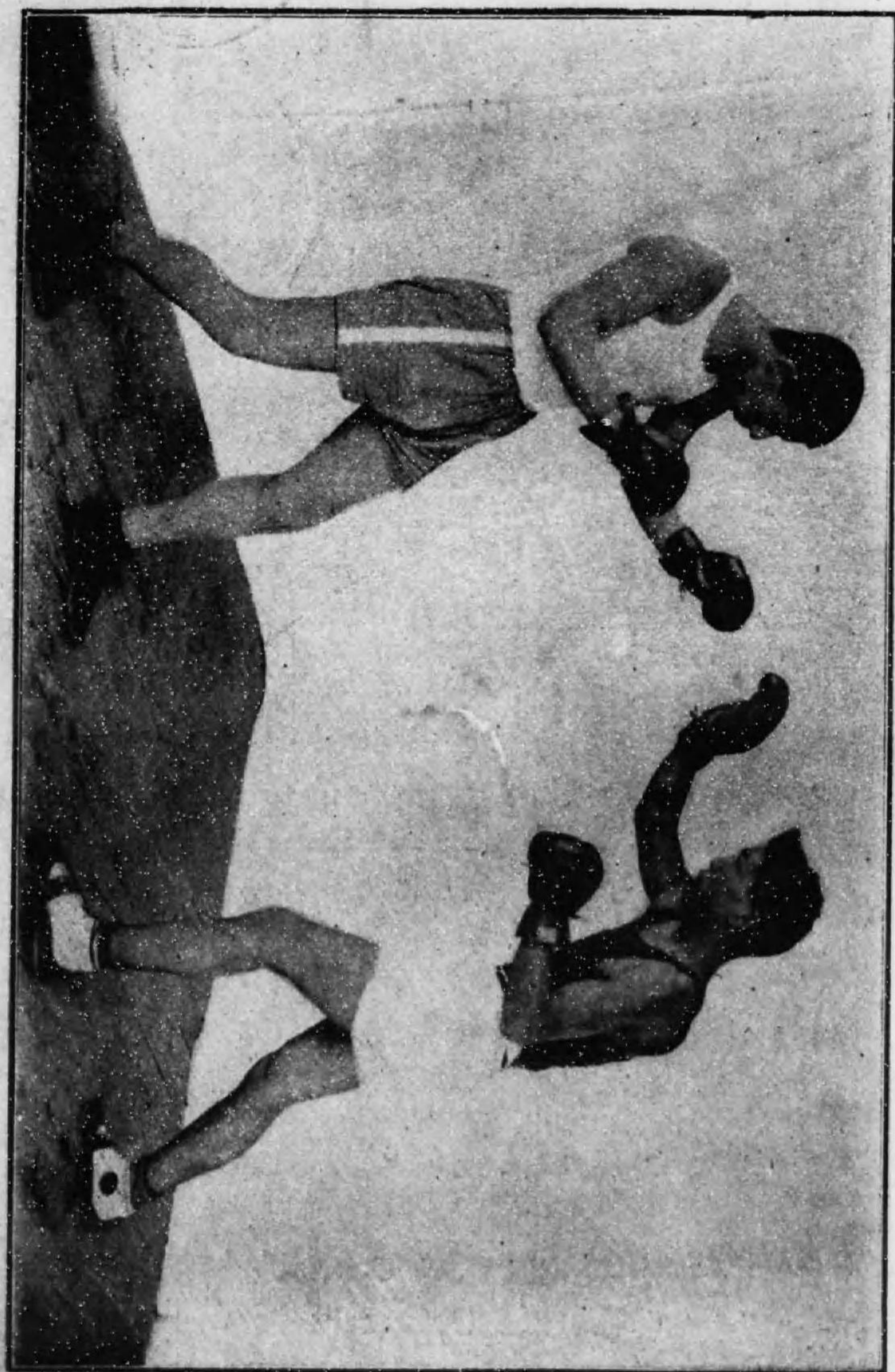
距離の判定及び時間の干係

拳闘術に就ては、動作の隼の如く俊敏なるを要すると同時に、距離と時間の干係を判定する事、最も必要なるが故に、圖の如き空氣を中に入れたるポンチングバックと稱する者を吊るし、之を打てば反動によりて電の如く反撥し來るを左右の手を以て巧に之を突けば、其の練習によりて距離と時間との干係を突瑳の間に判定し得る能力を習慣的に修鍊する事を得。

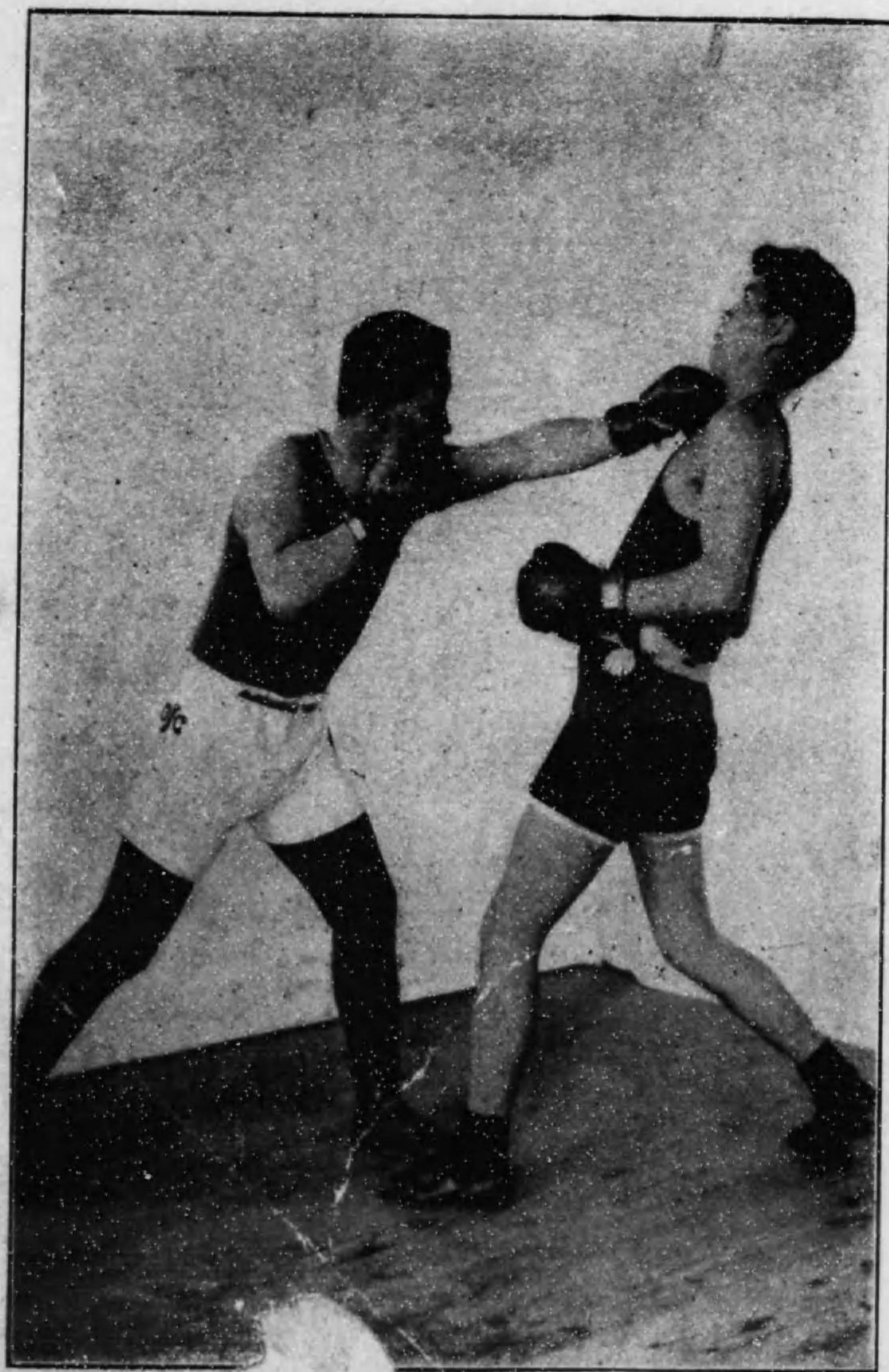
【第八圖】

稽古開始

以上によりて拳闘術の大略を解し、其豫備智識を修得したる後は、直ちに稽古に取りかゝるを順序とす。先づ靴を穿き猿股を着け、稽古用手袋を兩手にはめ、時間の合圖と共に、双方より進んでスポートマン的の握手を交はしたる後、打撃の達する距離に身体を置きて、微妙にして機敏なる腦力の働きによりて、休みの合圖ある迄稽古を繼續す。其のタイムは三分間にして、休憩は一分間なり。然して、初心者は稽古時間を一回二分間とし、三四回の稽古を最も適當とす。

稽古を終る場合には、必ず握手を交はして別るゝ者とす。

第八圖

【第九圖】ストレート、レフトを頭に送る

ストレート、レフトとは、即ち左の手を直線に突き出す動作を言ふ者にして、拳闘家に最も大切なる術なり。之れは圖に示す如く、對手が極めて猛烈に突撃し來る場合、もしくは、叩り手を以て來る場合等には、此の術を以つてせば、距離の近きと速力の早さとにて、相手を挫く最も有利の術なり。

第九圖

【第十圖】

ストレート、レフトを胴に送る

ストレートレフトを胴に送る術は、對手が左右何れかの手にて顔面に突撃し來る場合に、瞬間、上體を圖に示す如く枉げて、右手を以て自身の頤を防ぎながら重心を右足に入れて、左手を以て敵の水月に打ち込む者なり。

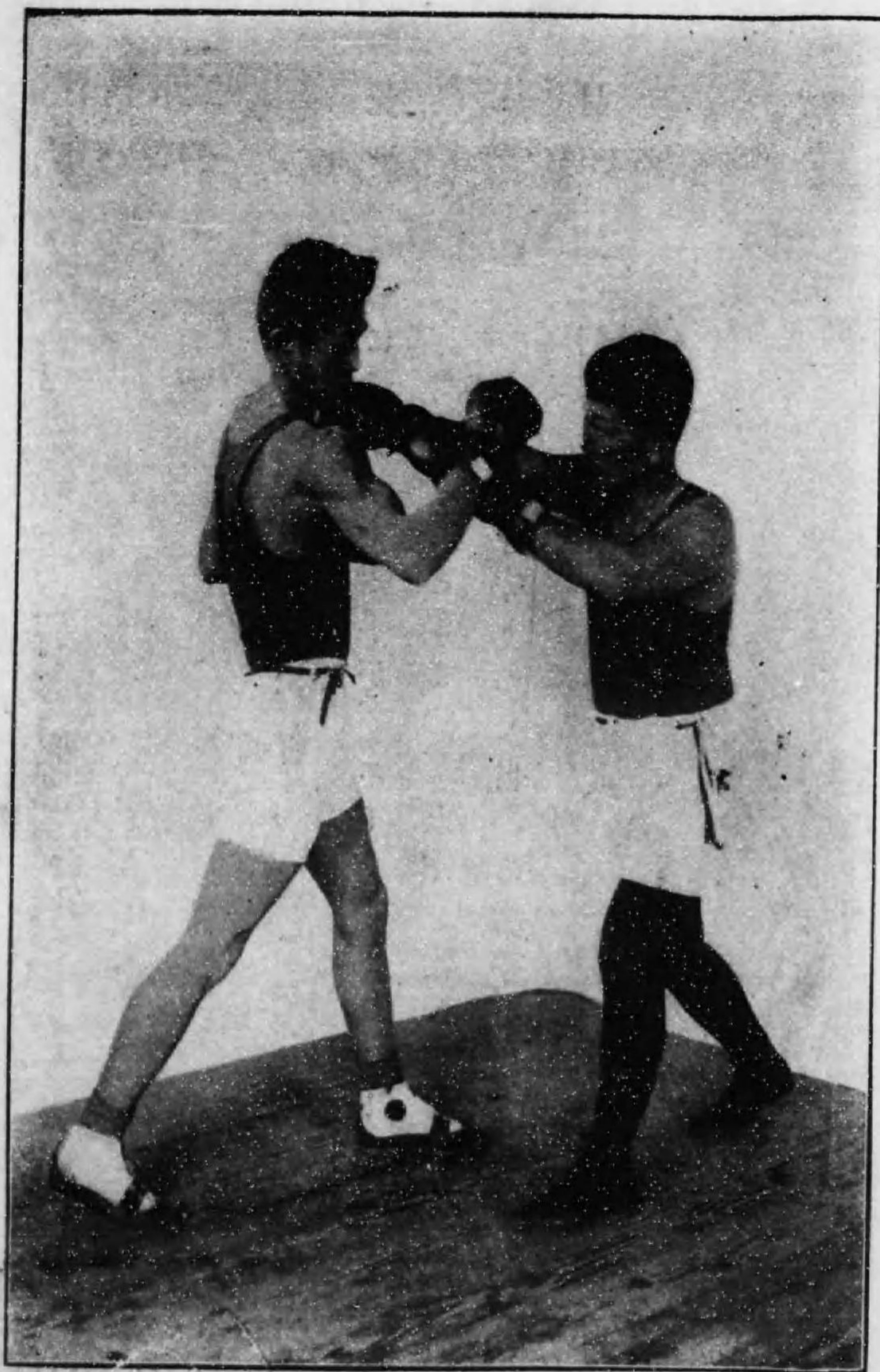
第十圖

【第十一圖】

ストレート、ライトを頤に送る

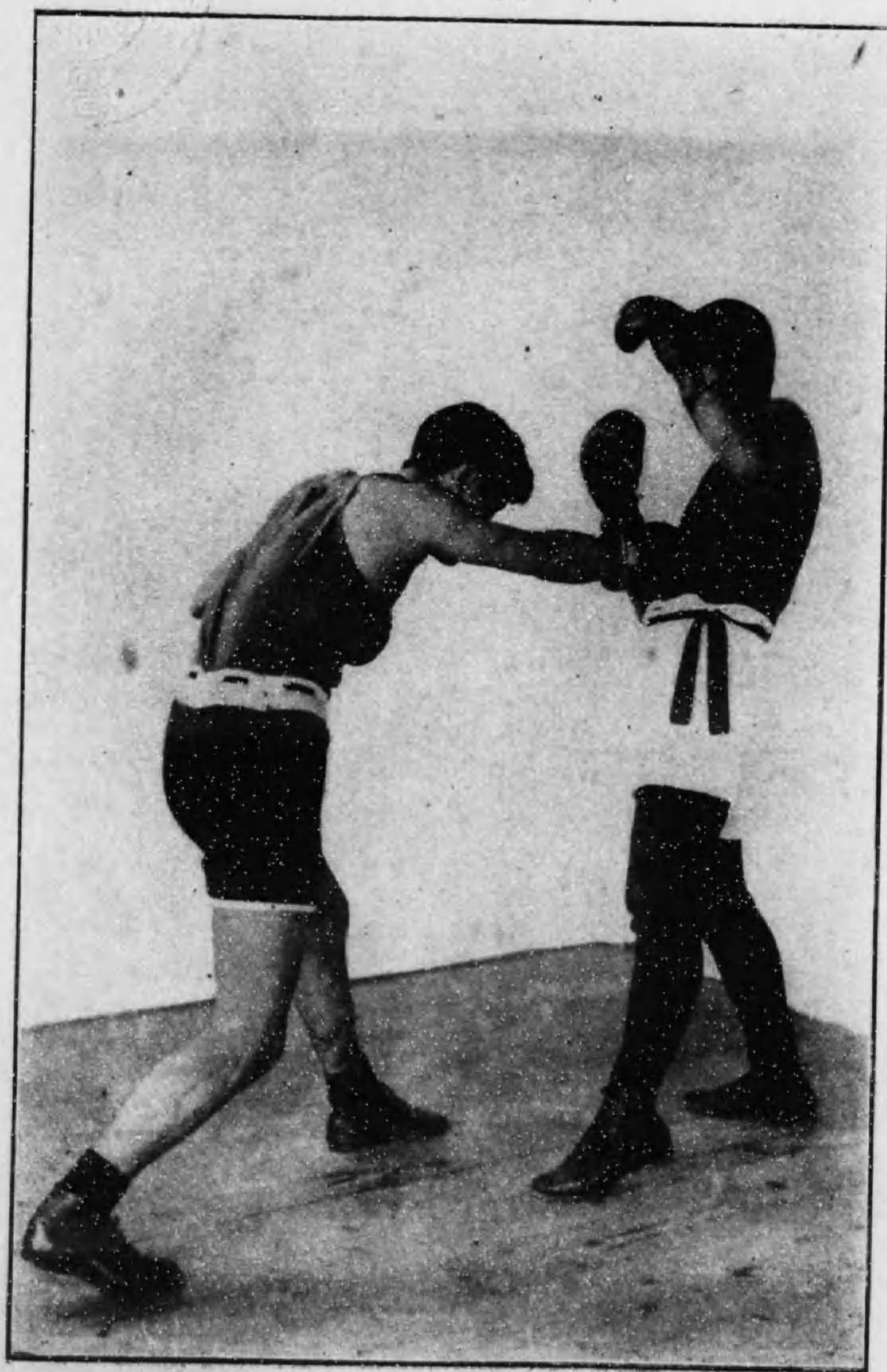
此の術は拳鬪家が試合の場合非常なる効果を奏し得る者にして、之を敵に加ふるには、對手が右手を以つて突撃し來らんとする瞬間、此の術を送る隙を見出し、圖に示す如く右手を以て敵の頤に打込む者なり。

第十一圖

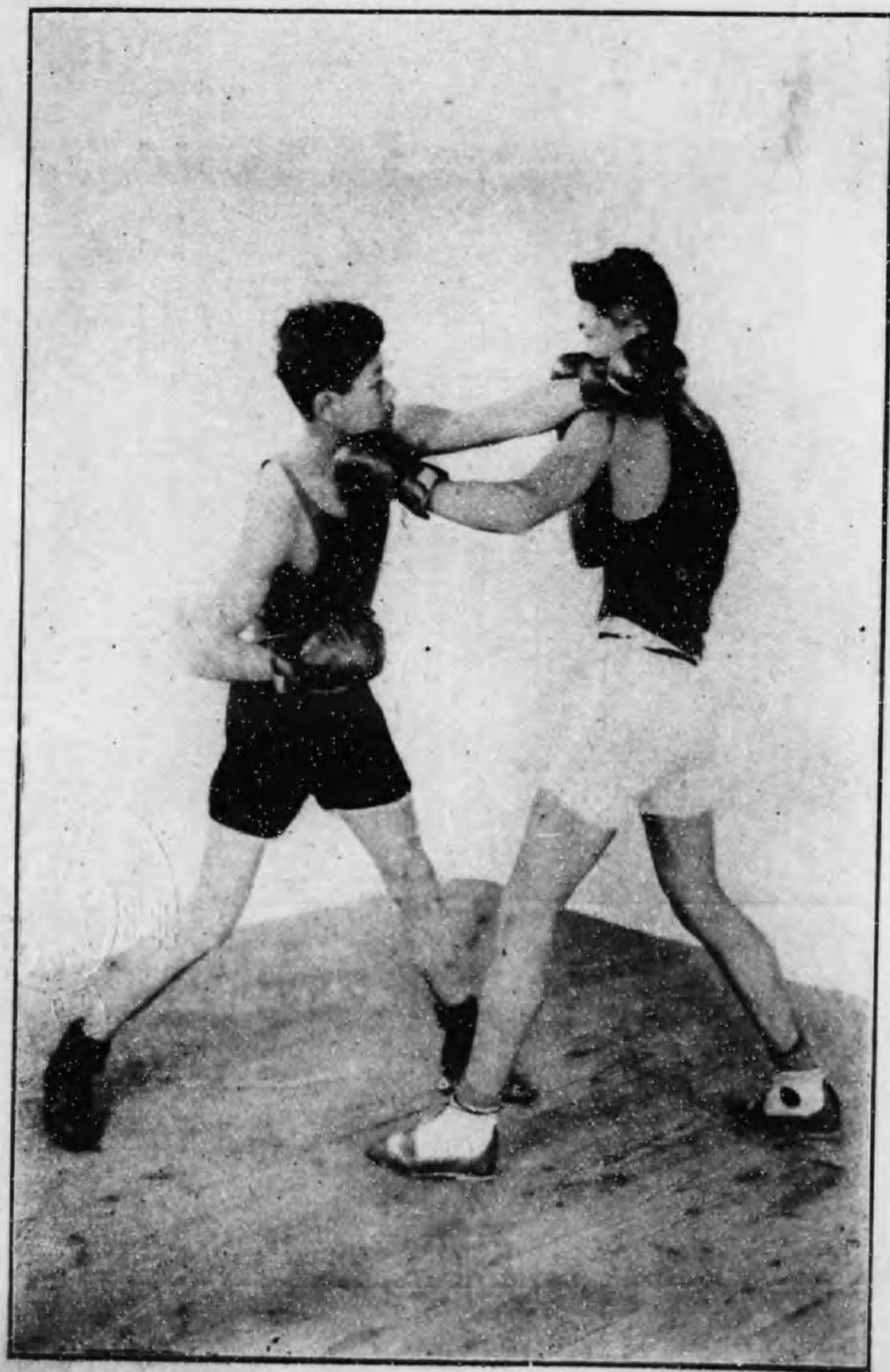
圖二十第

【第十二圖】

ストレート、ライトを胴に送る

此の術は圖に示す如く對手が、ストレートライトを以て、我が顔面に打ち來らんとする時、上体を稍ゝ左方に傾け、左手を以て敵の右手を守りつゝ自身の右手を以て對手の水月に打込む者なり。

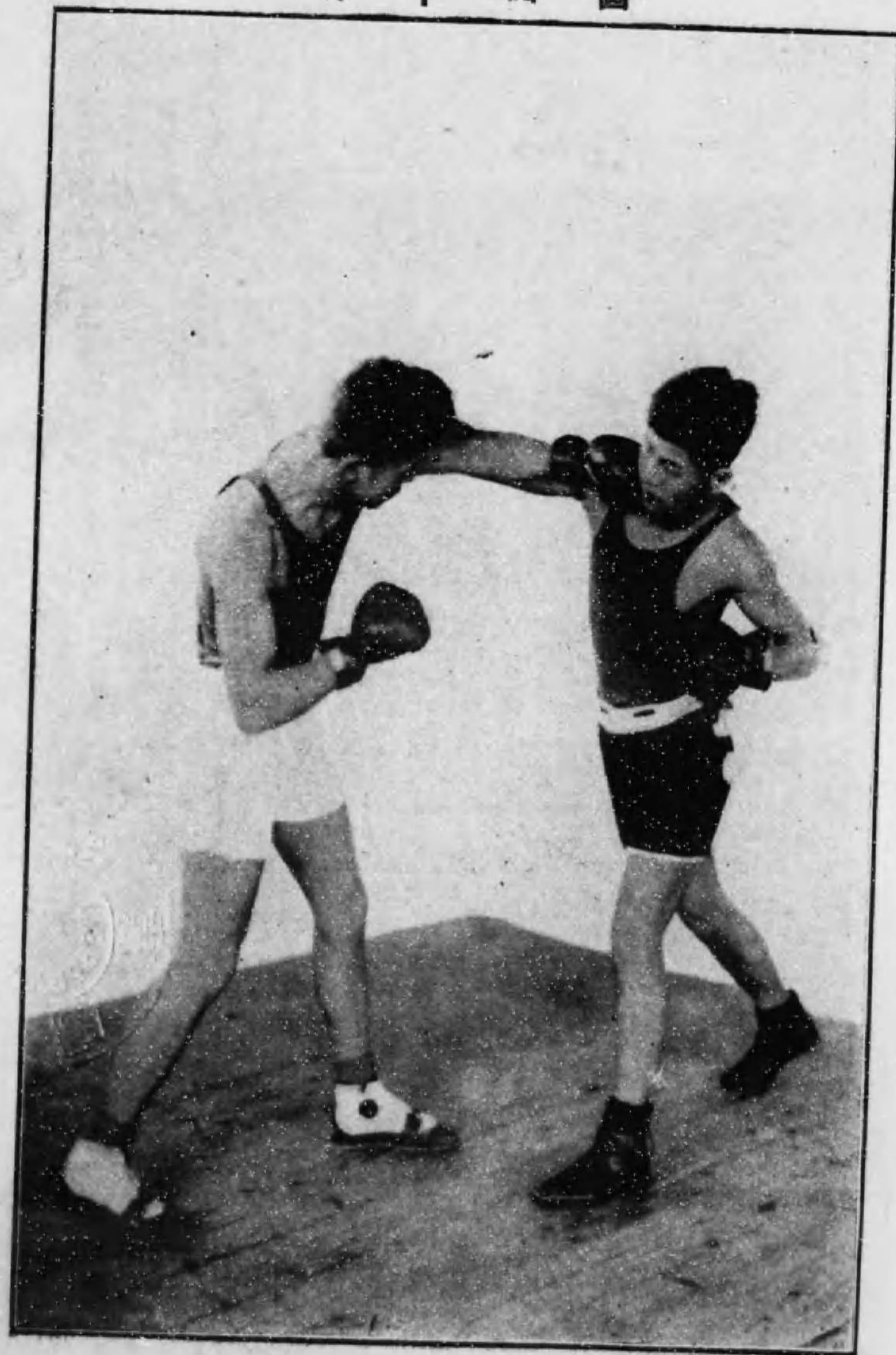
【第十三圖】

レフト、フックを頭に送る

對手がストレートレフトを以て、顔面に突撃し來らんとする場合、圖に示す如く、己の右手を以て之を左に拂ひ、同時に自身のレフトフックを以て敵の頭に一撃を加ふる者にして、拳闘術に最も行はれ、然かも有効な突撃法なり。

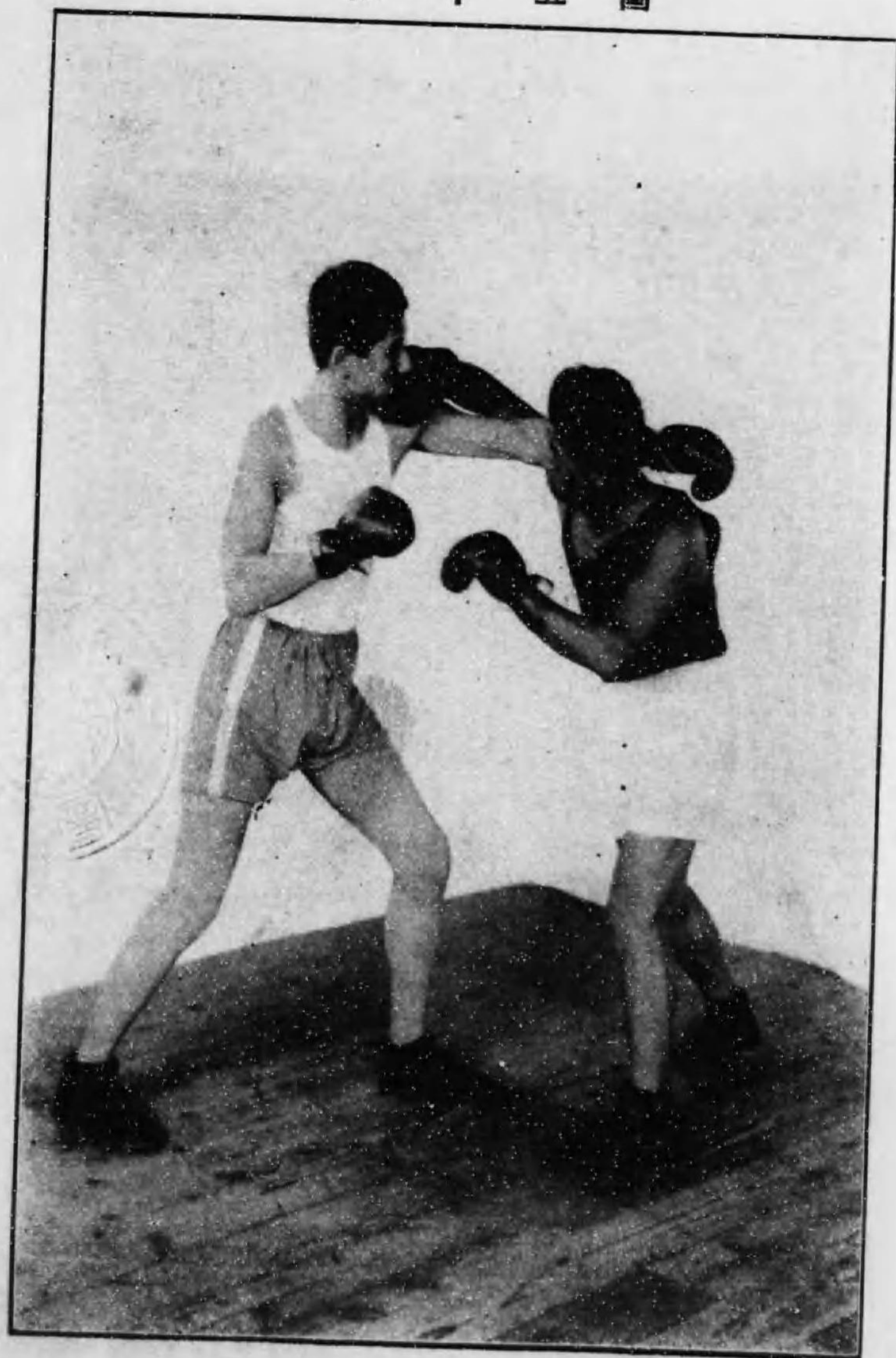
第十三圖

【第十四圖】

對手のストレート、ライトを自己のストレートレフトにて挫く

圖に示す如く、對手が猛烈にして危險なるストレートライトを以て、頤に打ち來る瞬間、我が右手にて相手の左手に充分の注意を拂ひつゝ、上體を少しく前方に進め、直ちに對手の右の內側よりストレート、レフトを敵の頤に送る者なり。此の場合は、左肩を少し高くして、自己の頤を掩へば絕對的に安全なり。

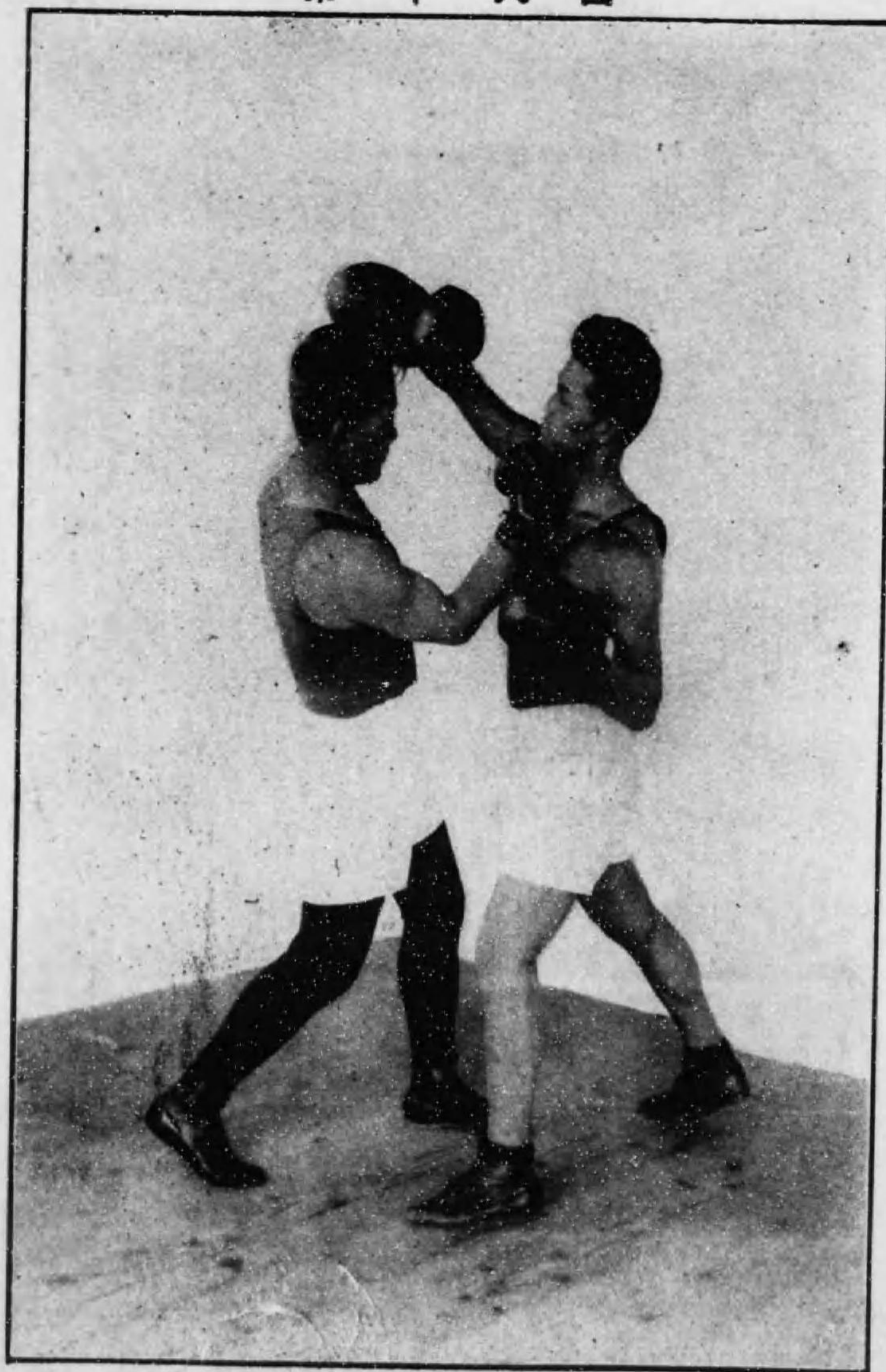
第十四圖

第十五圖

【第十五圖】ライト、クロス

圖の如く、對手が、ストレート、レフトを顔面に打込まんとする場合、自己の上体を稍ゝ左方に逃れて、敵の左手は肩を通さしめ、同時に敵の右手を我が左手を以て封じ、自己の右手は九十度内外の角度にて對手の左手の上部を通して頤に命中せしむる者なり。

【第十六圖】

右スイングを左にて受け、右のアッパーカットを頭に送る、

此の術は對手が、右スヰングを以て、自已の頭に打込まんとする場合、直ちに左手を圖に示す如く側面に擧げて之を防ぎ、同時に右のアッパーカットを對手の頭に突き上げ、氣分にて打込む者なり。

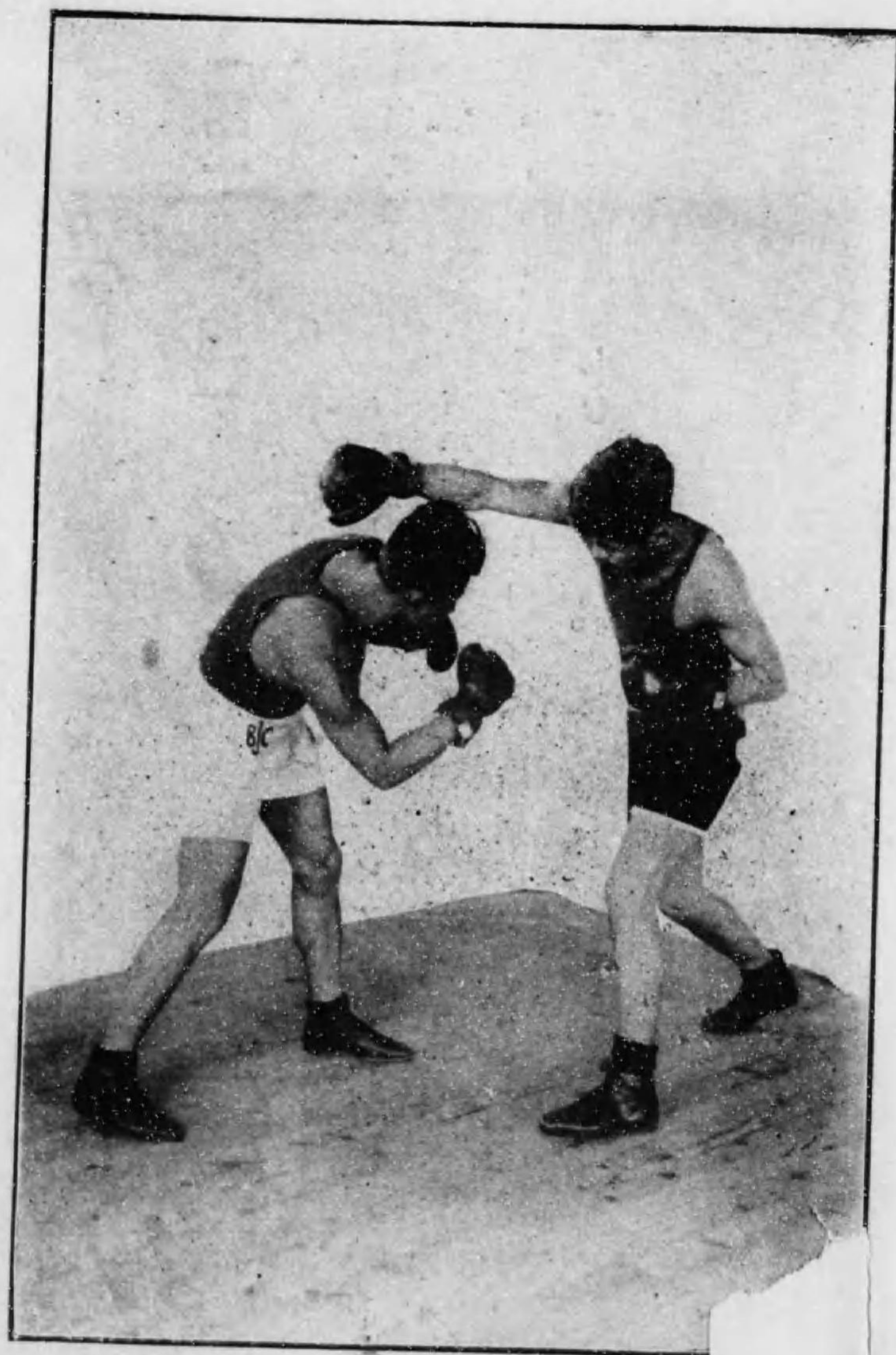
第十六圖

第十七圖

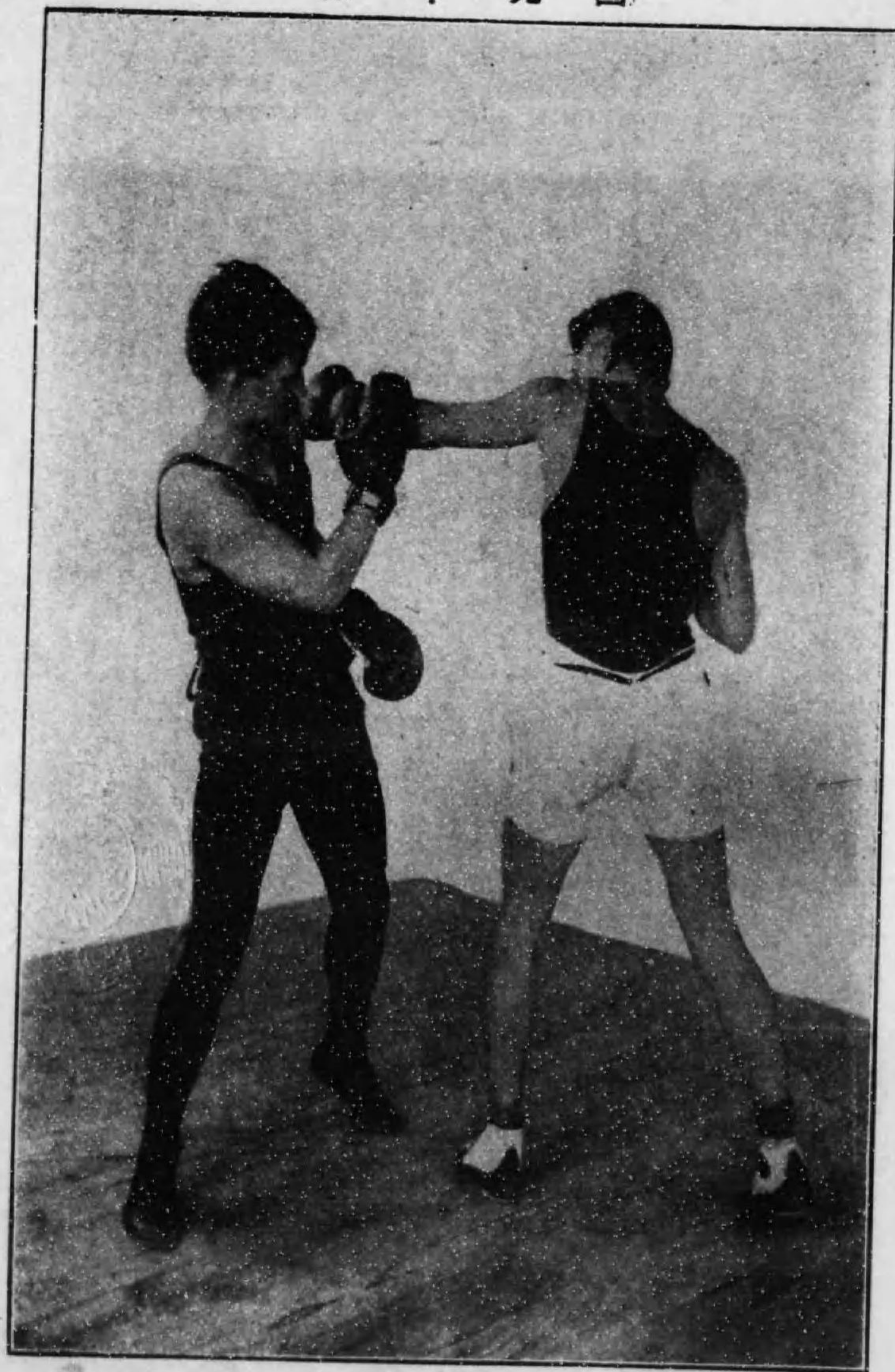
【第十七圖】

左スヰングを右にて防ぎ、左手を水月に送る

之れは、第十六圖と反對に、左手のスヰングを我が頭に打込み來らんとする場合、右手を側面に擧げて之を止め、同時に左手を百三十度位の角度に曲げて、對手の水月に打込む者なり。

第十八圖

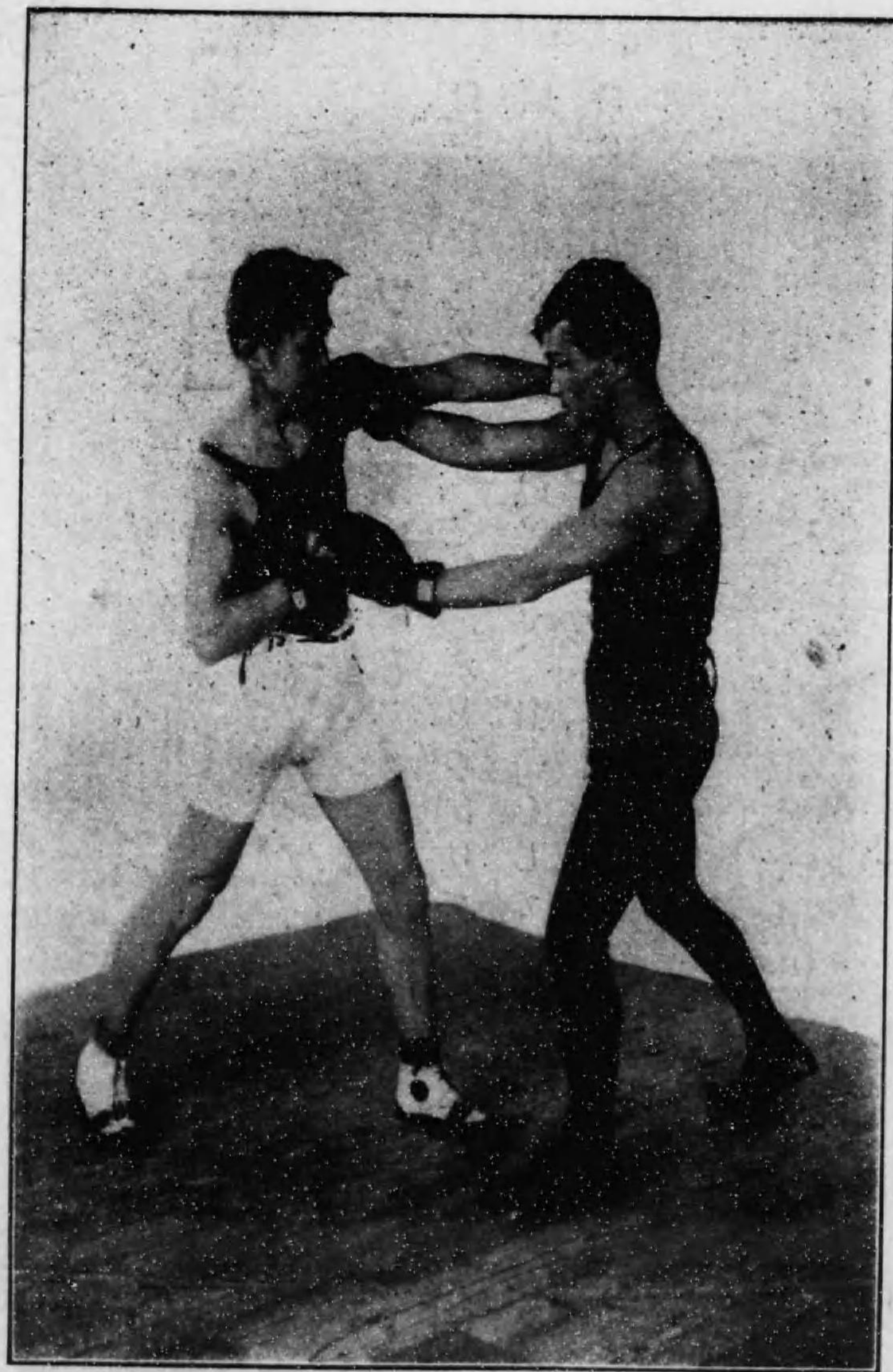
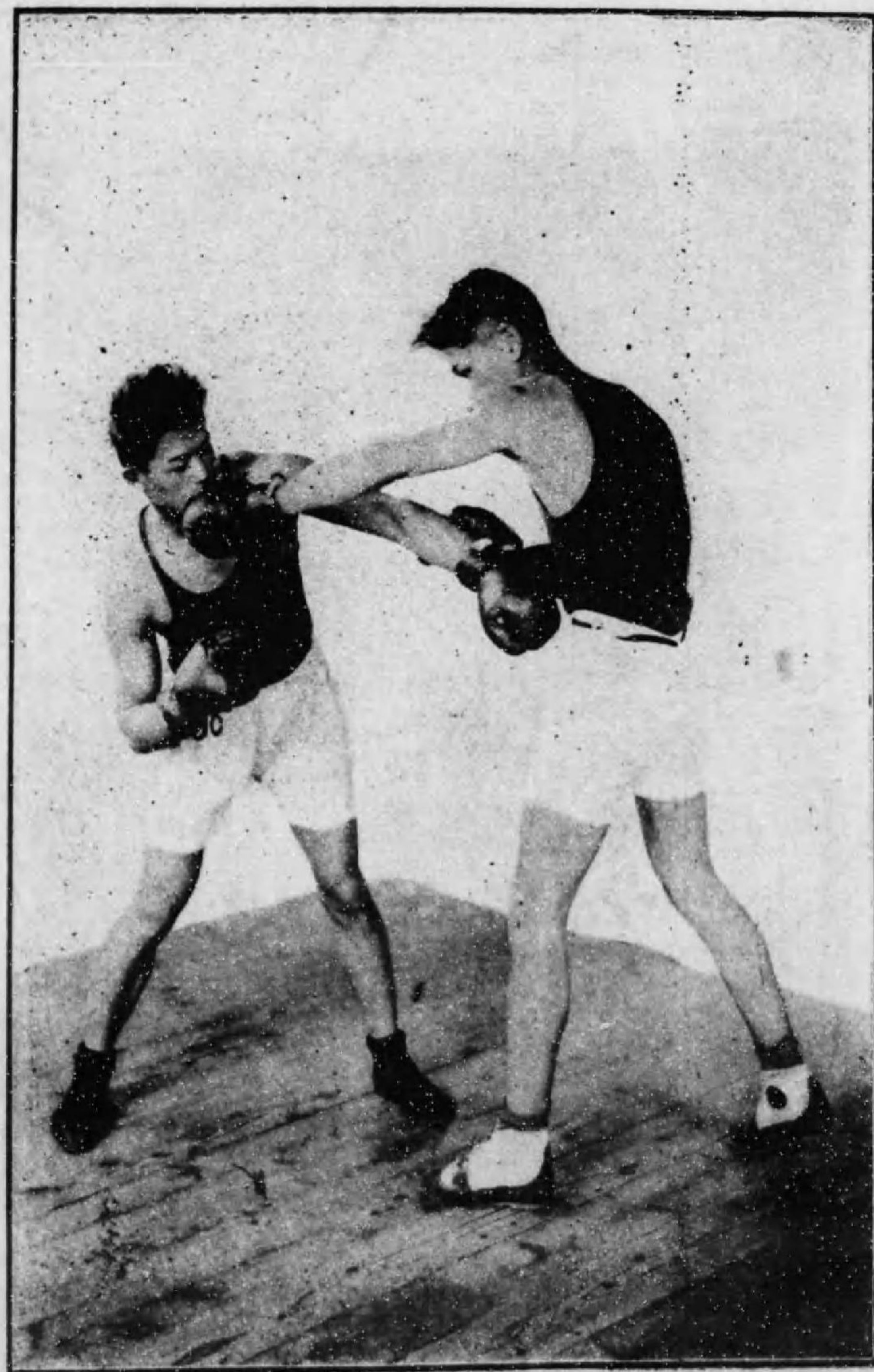
【第十八圖】 ダッキング、ライト、スヰングの場合

對手が右スヰングを打ち來る場合、直ちに我が上体を前方にかゞめて、敵のスヰングをして上空を通過せしめ、自己の左右兩手何れかを對手の隙に打込む姿勢なり。

(ダッキングとは、對手の打撃をくゞる術を言ふ)

【第十九圖】サイド、ステツプ

圖に示す如く對手が、ストレート、レフトを我が顔面に打ち來る場合、右手を以て左方に拂ひ我が左手を以て上体を守りつゝ、右の側面に向つて、横飛びに避けて、敵をして長蛇を逸せしむる術なり。

第十九圖

【第二十圖】ストレートレフト、をストレートライにて挫く

對手がストレート、レフトにて顔面に打ち込み來る場合、左手を以て、對手の右を制止し、自己の右手を對手の左手の内側より頭に打込む者なり。

第二十圖

【第二十一圖】

相手のレフト、スヰングを逃れ、左フックを頤に送る

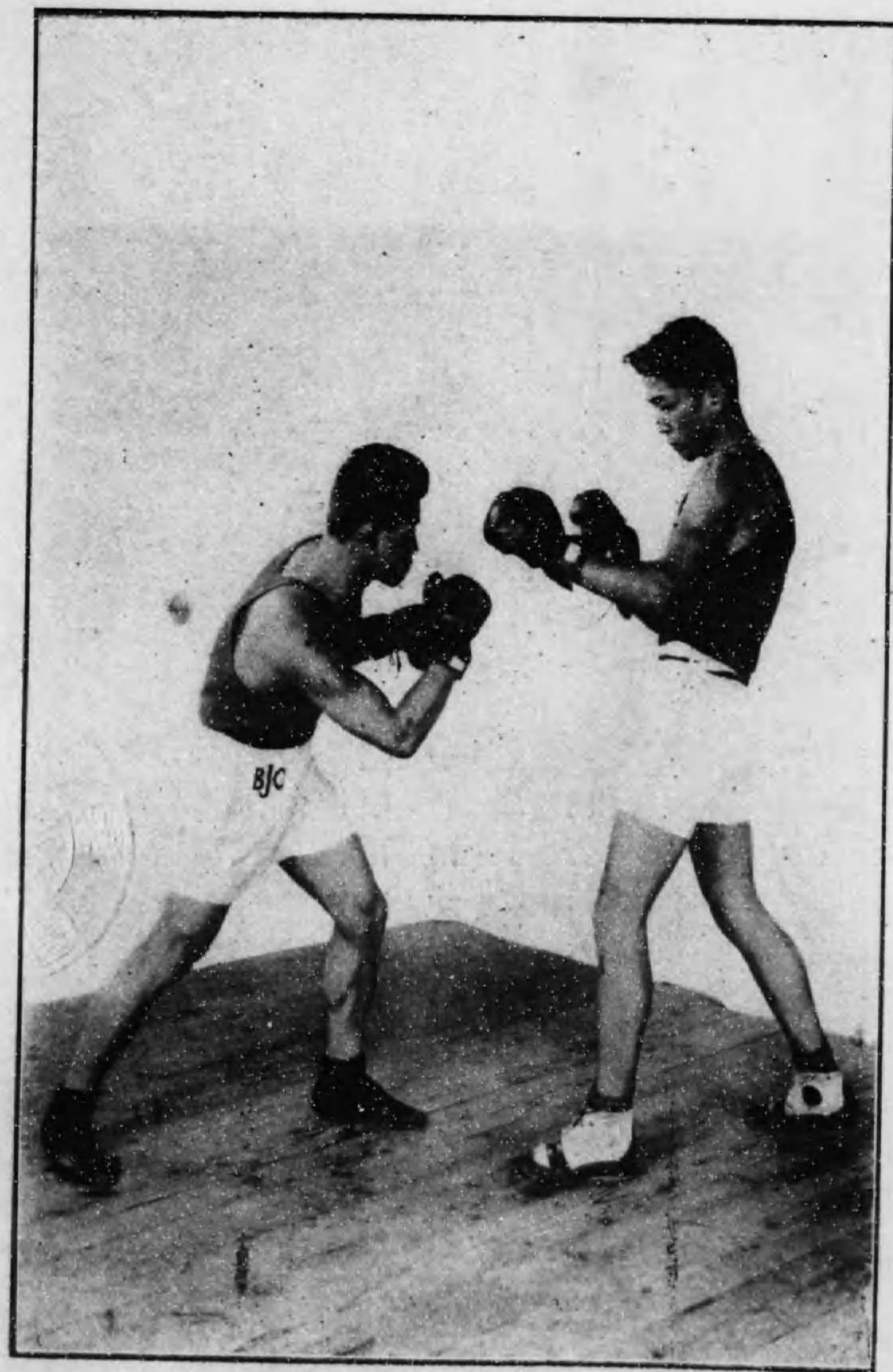
對手が左スウィングを我が水月に向けて、打ち込む場合、胴体を稍ゝ後方にかゞめて、對手をして空を打たしめ、同時に我がレフト、フックを敵の頤に打ち込む者なり。

第二十一圖

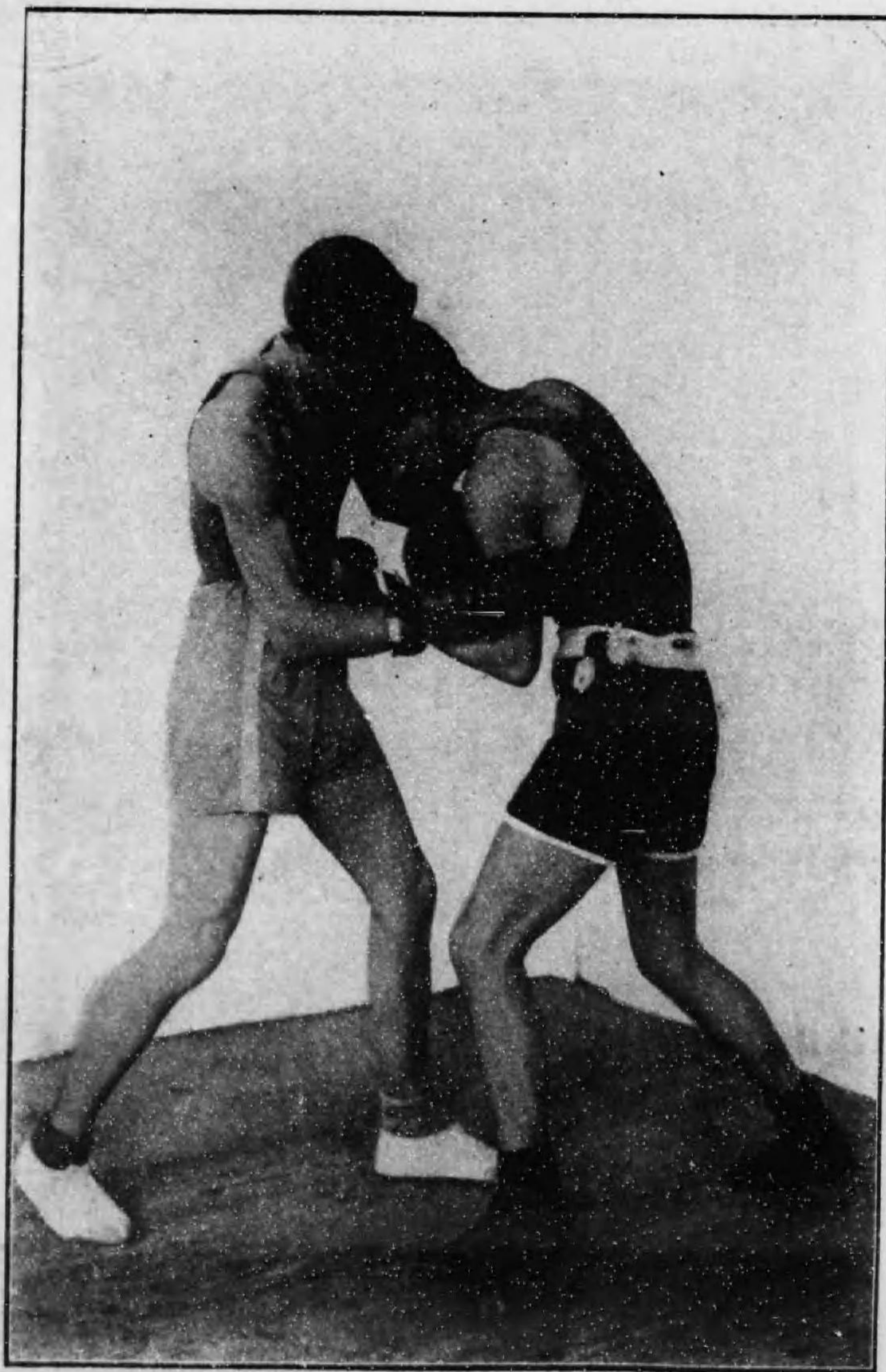
【第二十二圖】

フワイター。の姿勢

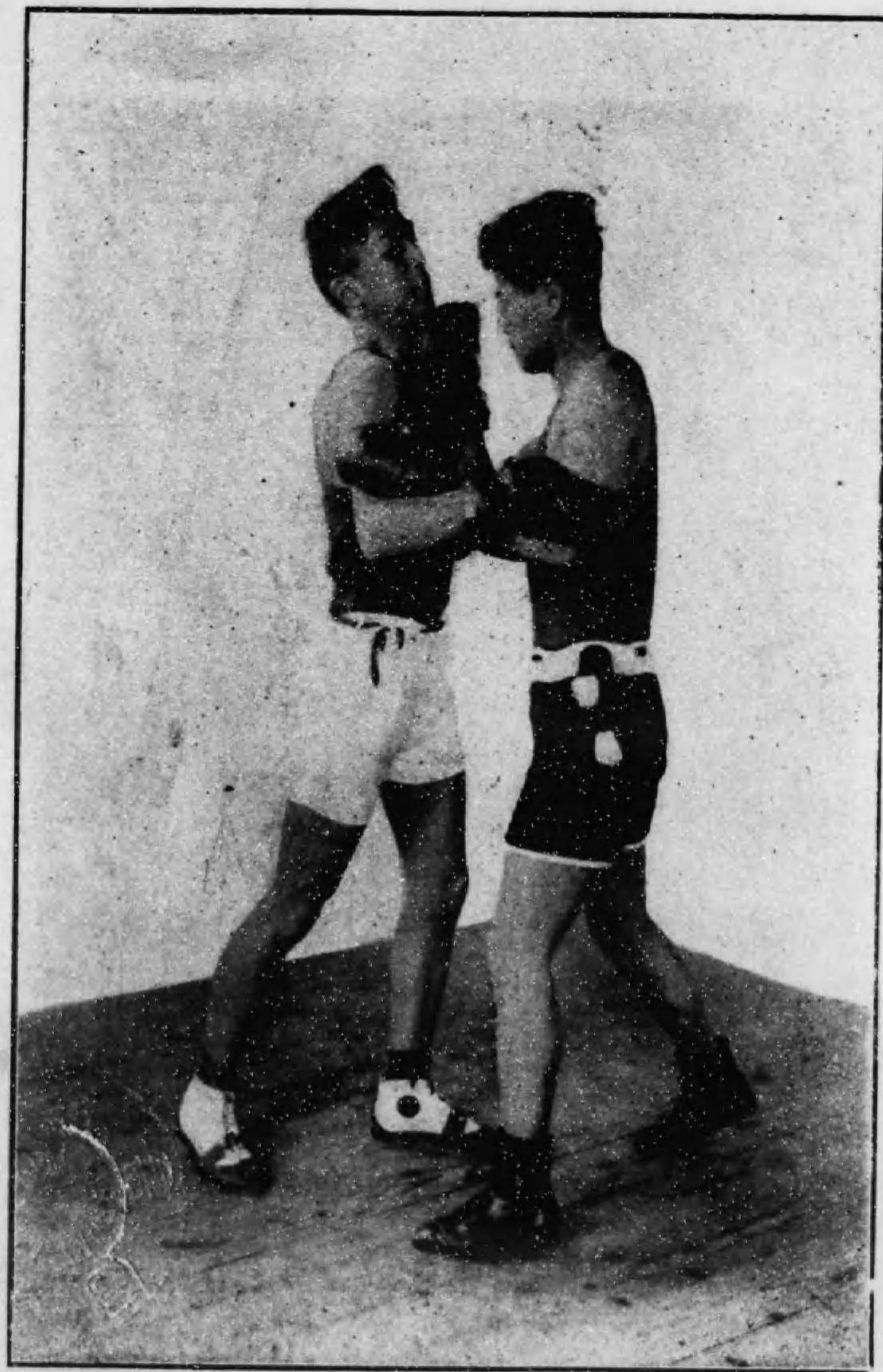
拳闘家を分ちて二つとす、ボクサー及びフワイター之れなり、前者は重に其の技術を以て離れ術を天才的に發揮するを言ひ、後者は寧ろ其の勢力及びフワイター術を以て、攻勢に出で敵をして其術を施す術なからしむる者を言ふ、されば、フワイターは、常に對手に接近し、或はクリンチしてイン、フワイチングを發揮する者なり。

第二十二圖

【第二十三圖】クリンチ

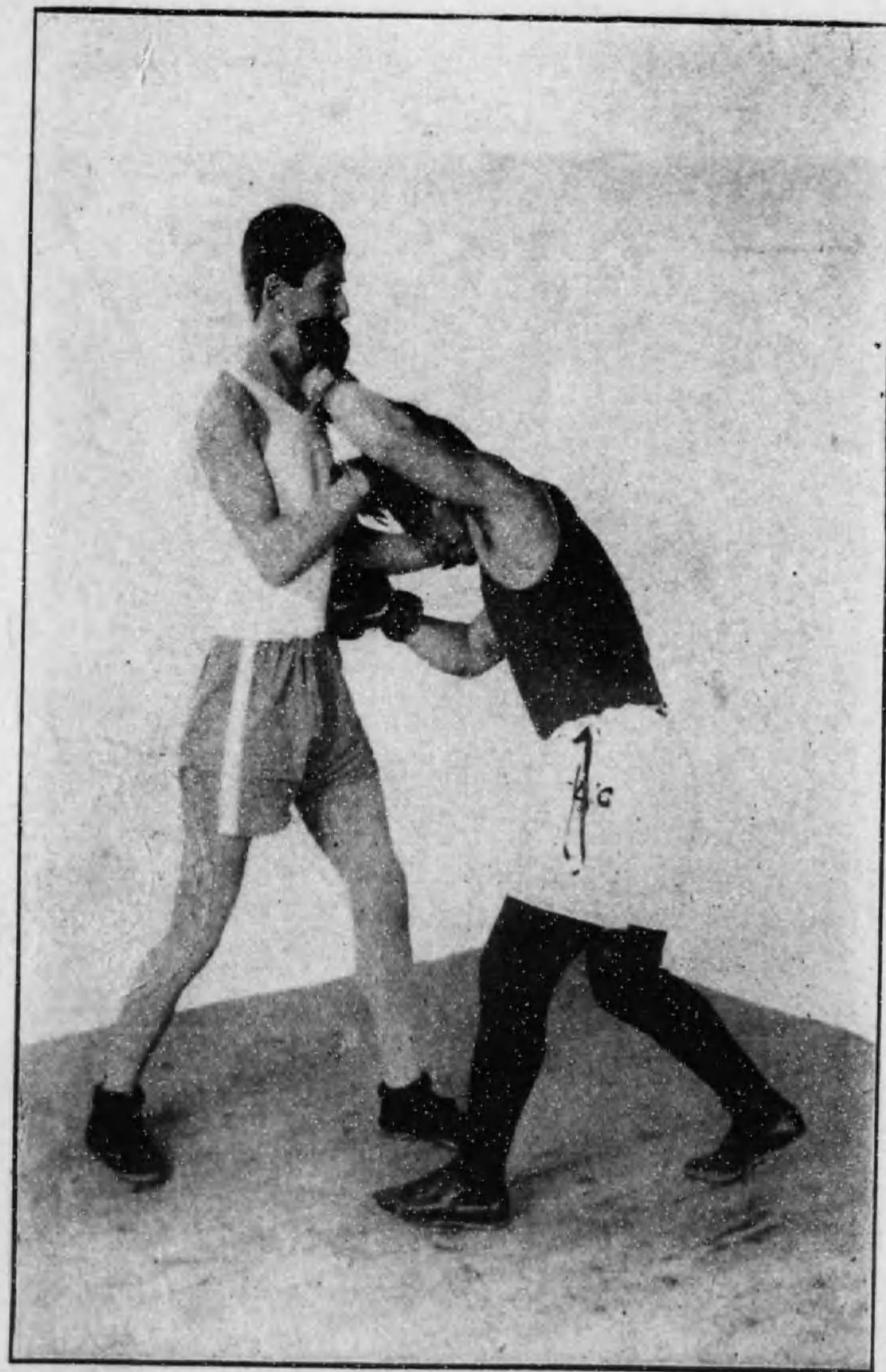
クリンチとは、稽古もしくは競技中兩者接近して、組合ひたる場合を言ひ、常に兩手共相手の兩手の內側に入るれば、術を施し、又たは術を防ぐ機會甚だ多ければ、組合ひたる場合には、常に我が兩手を相手の內側に入るゝ事を忘る可からず。

第二十三圖

【第二十四圖】クリンチの場合、右アッパーカットを顋に送る

前述の如く、兩手を對手の內側に置き少しく對手を後方に押すと同時に、一步、退きながら、右アッパーカットを顋に打ち込む。

第二十四圖

【第二十五圖】クリンチの場合左スウイングを頤に送る

圖に示す如く對手を左右兩手にて重に腹部を攻撃し、敵をして腹部にのみ注意を拂はしめ、其虚に乘じて、左スウイングを敵の右頤に送る。

第二十五圖

【第二十六圖】

右スウイングを左ケデネーに送る

對手が顏面に左手を以て攻撃する場合、自ら對手のケデネーに隙生じ易ければ、此の場合少しく上体を左方に曲げ、對手の右を防ぎつゝ、右スウイングを猛烈に敵のケデネーに打ち込む術なり。

第二十六圖

【第二十七圖】

スウイングをくゞり、右ストレートを心臓に送る

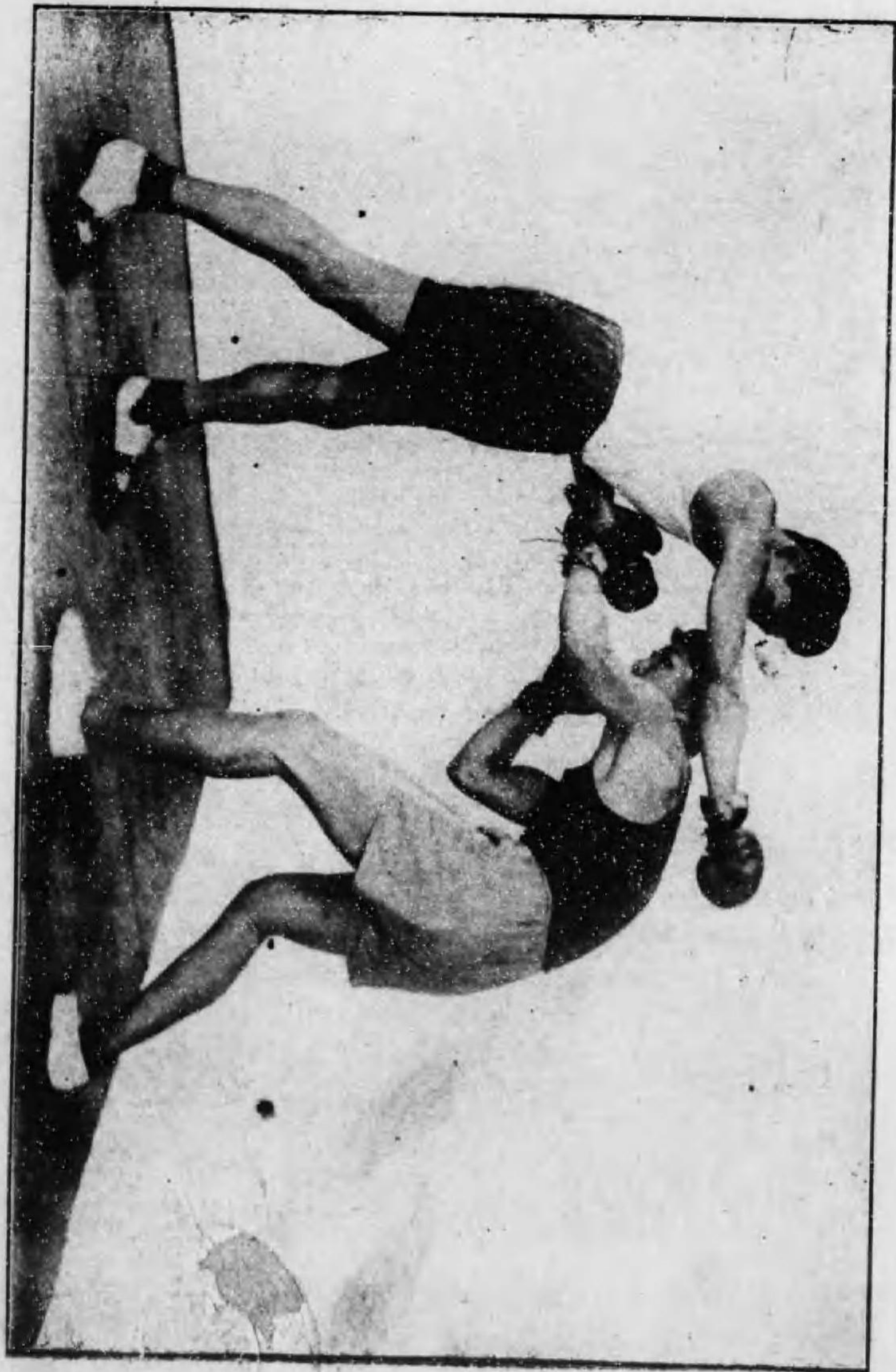
對手が左スウイングを頭に打込み來る場合、上体を稍ゝ左方にかゞめ、對手の右手に充分の注意を拂ひ、右ストレートを敵の心臓に送る。

第二十七圖

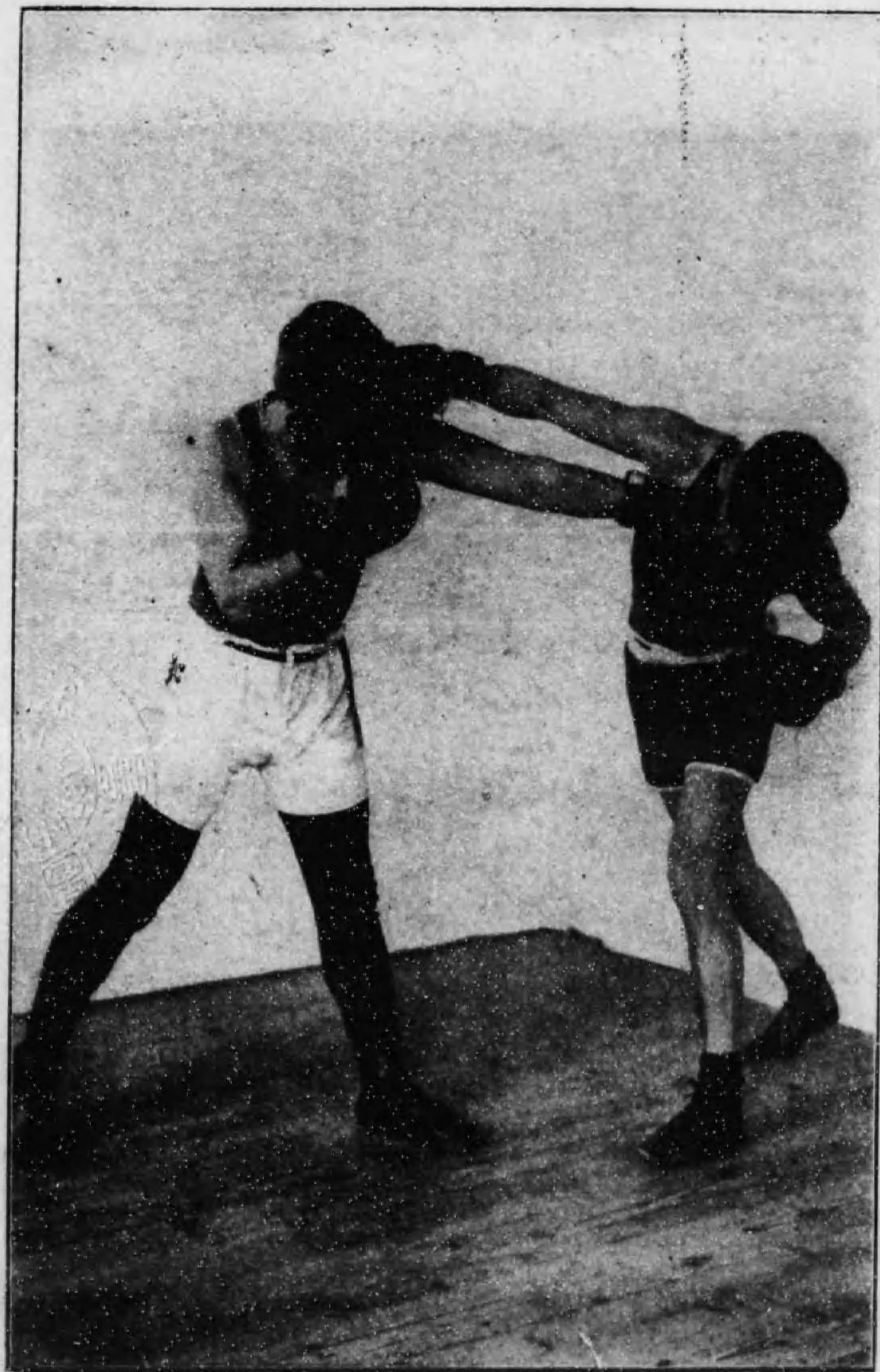
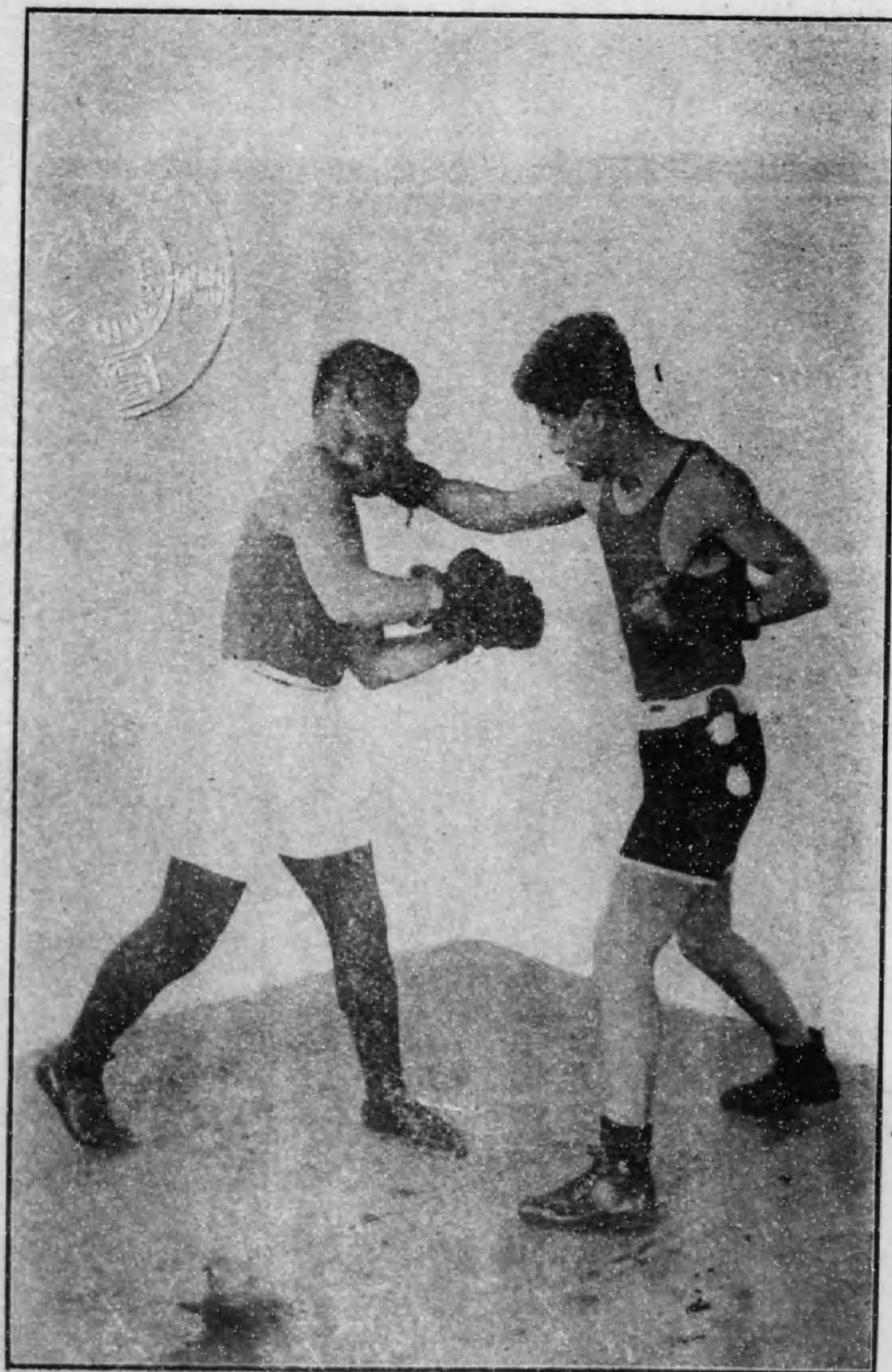
【第二十八圖】

シヨートライト、スウイングをくゞり左手を對手の胴に送る

此の術は對手が突瑳的にショート、ライト、スウイングを頤に打込み來る場合、身を前方に沈め、對手の左手を右手にて封じ、直ちに左手を對手の水月に打込む者なり。

第二十八圖

【第二十九圖】コークスクルー

圖に示す如く、對手が聊か右頤に隙ありて、突撃し來る場合、左手を少しく上方より打下ろし氣分にて、對手の頤に打撃を與ふる者なり。但し、命中せんとする瞬間、拳を內側にひねる。所謂錐もみ術なり。

第二十九圖

【第三十圖】

バックハンド、ブロー

己れの發射せる打撃が命中せざる場合或は故意に外づして其の反動を利用し、外拳にて對手の頭、或は顔面に當てる術なり、拳の正面を以てせず、其の外部を利用するが故、バックハンドブローと云ふ。

現在ニテハバツクハンドブローは禁じられて居る。
1933.

第三十圖

ボクシング早わかり（終り）